Дэвид Ричо

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА
«ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ТРИГГЕРЫ»

ТРИГГЕР К ПЕРЕМЕНАМ

Что делать, когда нет сил терпеть

Перевод
Екатерины Петровой

МИФ

Эту книгу хорошо дополняют

ПОЧЕМУ МНЕ ПЛОХО, КОГДА ВСЕ ВРОДЕ ХОРОШО
Андерс Хансен

ОТ ВАЖНЫХ ИНСАЙТОВ К РЕАЛЬНЫМ ПЕРЕМЕНАМ
Брианна Уист

ПОЧЕМУ НИКТО НЕ СКАЗАЛ МНЕ ОБ ЭТОМ РАНЬШЕ
Джули Смит

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ТРИГГЕРЫ
Дэвид Ричо

ОТВЕТЫ ВНУТРИ ТЕБЯ
Эмбер Рэй

DAVID RICHO

Ready

HOW TO KNOW WHEN TO GO AND WHEN TO STAY

Психологический тренинг

ДЭВИД РИЧО

Триггер к переменам

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА
НЕТ СИЛ ТЕРПЕТЬ

Перевод с английского
Екатерины Петровой

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2023

УДК 159.923.2
ББК 88.9
Р56

На русском языке публикуется впервые

Ричо, Дэвид

Р56 Триггер к переменам. Что делать, когда нет сил терпеть / Дэвид Ричо ; пер. с англ. Е. Петровой. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2023. — 224 с. — (Психологический тренинг).

ISBN 978-5-00214-082-4

Почти все мы хоть раз вынуждены были принять решение, способное кардинальным образом изменить нашу жизнь. Выйти из отношений или остаться? Продолжать работать на нынешнем месте или уволиться? Уехать из дома (города, страны) или жить на старом месте? Словом, рискнуть и решиться на перемены или же оставить все по-прежнему? Как правило, сомнения появляются из-за внутренних установок, которые мешают сделать важный шаг. Это созависимость, неуверенность в себе, детские травмы, недостаток доверия. Дэвид Ричо разбирает, откуда они появляются, и объясняет, как с ними справиться.

УДК 159.923.2
ББК 88.9

ISBN 978-5-00214-082-4

Всем тем, с кем мне было хорошо
в церкви Святой Марии в Гринвиче в 1966–1968 гг.
Вы навсегда в моем сердце

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие

Почему я так долго остаюсь в этих отношениях?
Что держит меня и не отпускает все это время?
Почему я до сих пор работаю здесь?
Что заставляет меня мириться с плохим отношением к себе?
Чего я боюсь до такой степени, что не могу уйти?
Проиграв однажды, почему я настроился проигрывать и дальше?
Ситуация меня не устраивает, что же мешает мне выйти из нее?
Я всегда недополучаю, почему я соглашаюсь на жалкие крохи?
Почему я до сих пор обделяю себя?

Я консультирую более 50 лет, и большинство клиентов пришли ко мне потому, что не могли оборвать бесперспективные отношения. Со мной такое бывало. И с вами, наверное, тоже? Речь про любые отношения: с партнерами, начальством, собственными зависимостями, физической болью, родственниками, а также с религиозными и прочими организациями.

Зона дискомфорта держит так же крепко, как зона комфорта! Непросто выбрать момент для ухода и претворить решение в жизнь.

С другой стороны, иногда мы ретируемся, хотя у отношений есть шанс. Они не безнадежны, надо лишь преодолеть трудности. Вот почему важно определить, есть ли перспектива в отношениях и, следовательно, стоит ли работать над ними.

В этой книге мы обсуждаем два варианта: уйти из союза, который изжил себя, или оставаться, пока есть надежда все наладить. Весьма интересно, до какой степени выбор действия зависит от вашей индивидуальности и от того, в каких условиях она формировалась.

Мало сделать выбор, нужно еще кое-что: правильно выбрать момент ухода. Под ним подразумевается временной охват, подходящий промежуток, некий период, который характеризуют обычно как «пришла пора». Чего мы ждем, когда лучше уйти, и почему уходим, когда есть надежда? Мы не полностью свободны в выборе. Вы не думали, почему вам проще сделать что-то, скажем, в понедельник, а не в воскресенье или во вторник? Какие-то внутренние часы сообщают нам, что пора уходить или принять решение остаться. Бесполезно подталкивать или сдерживать себя, если внутренние часы сбиты. Нельзя ни торопиться в воскресенье, ни тянуть до вторника: все в жизни должно пройти проверку временем — так она устроена.

В целом люди уходят или решают остаться, когда готовы к этому. А готовность зависит от будильника, неподвластного нам. Время играет важную роль в такого рода решениях. В книге я помогу вам понять правильный момент для важного жизненного выбора и научу действовать в соответствии с ним. Я проведу вас в мир, где перед вами не захлопываются никакие ворота и нет запертых дверей. Врата дхармы всегда открыты. Дхарма относится к понятиям буддийского вероучения.

Книги и гуру по самопомощи создают впечатление, что достаточно взять себя в руки, сделать шаг вперед — и жизнь сразу изменится. Иногда такие стратегии действительно помогают. Но в них не учитывается кое-что непобедимое и таинственное, а именно: личная готовность — еще один портрет в медальоне подходящего момента.

Этот момент не волшебный и сам по себе не заставит действовать. Но подтолкнет, если чувствовать его. Мы готовы, если:

- отдаем себе отчет в происходящем;
- знаем, что надо сделать;
- у нас есть все для того, чтобы действовать;
- наши намерения тверды.

Будет понятнее, что такое готовность, если рассмотреть две вероятности.

Первая: вы не можете уйти, потому что момент неподходящий, и с этим фактом придется смириться. Вы еще спите, ваш горн не протрубил подъем, по крайней мере пока.

Вторая: вы не уходите, хотя момент как нельзя более подходящий. Вы не слышите внутренний будильник, орущий: «Вставай!» — и продолжаете спать. Вы не готовы к выбору и действиям, хотя время пришло. Но ничего не менять — тоже выбор. Вы выбираете бездействие — тело, находящееся в покое, стремится остаться в покое. Резюмируем, как работает каждая из вероятностей.

Когда	**Мы**	**И начинаем сомневаться**
Мы слишком долго остаемся в бесперспективных отношениях	Терпим нестерпимое	В себе, то есть теряем веру в свои внутренние ресурсы

Когда	**Мы**	**И начинаем сомневаться**
Мы уходим из отношений, которые еще можно исправить	Отказываемся терпеть то, что можно изменить к лучшему	В силе любви, то есть теряем веру в возможность личностного роста и обновления отношений

Трагедия всего этого в том, что жизнь проходит мимо. Эмили Дикинсон писала: «Она проходит, а мы остаемся». Время действовать прошло, а мы все на том же месте. Это применимо и к боли: она

проходит, а мы остаемся. Жаль, когда эту истину используют для оправдания своей инертности.

В природе не существует готовности и задержки. Все непрерывно развивается, течет и меняется. Медведь в спячке не прокрастинирует, а готовится. Младенец не избегает реальности во сне, а растет. В замедленной съемке видно, что неподвижный дуб за моим окном в действительности непрерывно преображается. Он не стоит, а трансформируется. Страх перемен и потока объясняет склонность откладывать дела в долгий ящик. Любопытно, что мы называем настоящее текущим, то есть оно течет. Движение, развитие и течение непрерывны на всей планете. Из книги вы узнаете, как, подобно природе, всегда быть в движении и расти, и притом в свое время.

Мы рассмотрим необходимые внутренние ресурсы и выбор подходящего момента. Вы научитесь действовать в согласии с внутренними часами. Вы сможете подготовиться и претворять решения в жизнь. *В любой тупиковой ситуации можно услышать куранты, пробуждающие от неподвижности*.

Что сдерживает нас и заставляет отказаться от перемен?

- Мы боимся партнера. Он может угрожать насилием в случае расставания.
- Нам стыдно (что тоже форма страха) бросить карьеру, в которую вложено столько труда.
- Мы опасаемся, что люди осудят сделанный нами выбор.

- Мы боимся, что некуда будет идти или что будет не лучше, чем сейчас.
- Мы опасаемся чувства вины за уход.
- Мы боимся разочаровать любимых людей или показать плохой пример.

На одной чаше весов — промедление, на другой — поспешность. В книге мы рассмотрим, что предпринять в отношениях, которые еще есть надежда улучшить. Вы узнаете, когда и как правильно остаться. Одним свойственно медлить, а другим — торопиться. Также мы обсудим колебания и сложности, которые стоят за нашим уходом из небезнадежных отношений или проектов.

- Мы боимся обязательств или отказываемся от них.
- Мы не желаем вкладывать сердце и душу в отношения, коллектив, карьеру, духовную программу.
- Мы стремимся к свободе, беззаботности; нам как воздух нужна возможность уйти в любой момент. Это может быть как формой неприятия ограничений, так и неготовностью к серьезным отношениям, к тому, чтобы довести начатое до благоприятного для себя конца. К этой категории обязательств можно отнести родительство — необходимость опекать ребенка по крайней мере до 18 лет.
- В романтических отношениях некоторые опасаются полностью открываться.

- Мы опасаемся уязвимости, без которой невозможны развитие и укрепление близости. Близость (intimacy) происходит от латинского слова, означающего «глубокий».
- Через несколько лет отношений возникает необходимость сближения на более глубоком уровне, к чему мы не готовы.
- Мы замечаем, что партнер знает нас как облупленных. Бесполезно что-либо скрывать, все выходит на свет. Это открытие может сподвигнуть нас к бегству.

Все это можно замечать за собой, не осуждая. Бояться уязвимости и обязательств естественно. Преодоление этого страха взращивает в нас истинную человечность. Страх сменяется предвкушением. Сочувственно воспринимайте свое желание сбежать и задействуйте практики для избавления от опасений и сомнений.

Чтение книги станет больше исследовательской работой: обретения полной уверенности я не могу обещать — для этого у нас слишком много неизвестных переменных. Но со стремления разгадать тайну и начинаются пути таких героев, как мы. Мы объединим психологические открытия с духовной мудростью разных учений. И убедимся, что уже обрели целостность.

Бывало ли у вас чувство, что пора уходить,
Но в то же время — что хочется остаться?

Джимми Дуранте

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ПОЧЕМУ ТАК ТРУДНО СДЕЛАТЬ ШАГ

> ...Весь опыт прошлого подтверждает, что люди склонны скорее сносить пороки до тех пор, пока их можно терпеть, нежели использовать свое право упразднять правительственные формы, ставшие для них привычными. Но... свержение такого правительства и создание новых гарантий безопасности на будущее становятся правом и обязанностью народа.
>
> *Декларация независимости США*

Слишком долго терпеть то, что не получается, больно. Не лучше ли изменить ситуацию, а если это невозможно, то уйти? Но для большинства это непросто, и они остаются в дискомфортных и неприемлемых обстоятельствах, обрекая себя на муки. К боли привыкают.

Есть много причин ничего не предпринимать:

- иллюзии, ложные представления, самообман;
- ступор от страха перемен;

- убеждение, что жизнь должна состоять из страданий, а не из радостей;
- ощущение, что мы недостаточно стараемся;
- неспособность признать, что надежды не оправдались.

Согласно буддийской философии, природа вещей непостоянна, и привязанность к ним лишь умножает страдания. Страсти и влечения противоречат буддизму. Мы воображаем, что нынешняя ситуация может или будет продолжаться вечно. Мы верим в постоянство и поступаем соответственно. Страх перемен — это избегание самой сути реальности, поскольку мы каждый день видим, как что-то меняется. Боязнь перемен означает, что мы боимся развития, поскольку их предназначение — помогать нам расти над собой.

Некоторые отрицают еще один постулат буддизма — правомерность счастья как главной жизненной цели. Они пребывают в удручающем, но привычном статус-кво, цепляются за свои страдания. Находиться в тупике означает отрицать право на счастье, выбирая то, что его исключает. Увы, в такой ситуации человек сам себе могильщик.

Вот признаки, по которым можно определить безнадежное положение.

В романтических отношениях

- Мы завязли в кризисе, и нас это уже не смущает.

- У нас не осталось жизненной энергии: все кажется плоским и бесцветным.
- Комфорта нет, но ничего не меняется.
- Партнеры двигаются в разные стороны.
- Один или оба партнера страдают от зависимости.
- Наши чувства и потребности не признаются и не удовлетворяются.
- Доверие ушло.
- Секса нет или бывает редко.
- Во всем застой, растет только неприязнь.
- В быту мы чаще ругаемся, чем улыбаемся.
- Мы уже не более чем соседи друг другу.

В отношениях с родителями

- Нас только осуждают, критикуют и отвергают.
- В нашей эмоциональной поддержке постоянно нуждаются, но не дают ничего взамен. Родственники требуют ставить их на первое место во всем.
- Нам отведена определенная роль, и от нас ожидается ее исполнение (или на эту роль мы сами себя назначили).
- Они (или мы сами) лишили себя права на личную жизнь.

В дружеских отношениях

- Мы больше не делимся сокровенными чувствами и мыслями.
- Мы чаще конкурируем, чем заботимся друг о друге.

- У нас не осталось ничего общего.
- Один из нас больше психолог, чем друг.
- Друг предал нас, но не признает этого.
- Нас обоих устраивают редкие встречи, или мы вообще больше не видимся.

На работе

- У нас нет перспектив, нет шансов на повышение, на этой работе нам некуда стремиться, мы просто выполняем свои обязанности без всякой цели.
- В коллективе царит конкуренция, а не сотрудничество.
- Начальство необъективно и не уважает подчиненных.
- Мы не используем свои навыки.
- Зарплата не соответствует выполняемой работе.
- Мы не доверяем начальству и коллегам.
- Мы стараемся, хотя в этом уже нет смысла.

В религии

- Мы ощущаем чрезмерные ограничения и вторжение в личную жизнь.
- Религиозные догматы не убедительны для взрослого человека.
- Мораль основывается на страхе или стыде.
- Отсутствует общественное сознание.
- Имеют место неприятие науки и запрет на ряд законных прав.

- Религиозные авторитеты всегда правы, оспаривать их не допускается.
- Религиозные убеждения противоречат единству совести.

В группах по интересам

- Мы утратили интерес к занятиям или не можем больше посещать группу.
- Группа изменила своим изначальным принципам.
- Совместный досуг потерял изначальный смысл.
- Программа слишком проста для нас, мы ее переросли.

Отказ от устоявшихся убеждений происходит в свое время. Если в отношениях присутствует насилие, уже неважно, в какой момент уходить, главное — как можно скорее, из соображений безопасности.

Отпустив ситуацию, надо жить дальше. И то и другое всем дается непросто. Страх этих двух этапов отнюдь не вселяет решимости. Как бы там ни было, сочувствие к своим фобиям — залог здоровых перемен.

Эмили Дикинсон в стихотворении «Не смерть болезненна для нас» использует аналогию с двумя видами птиц и сменой сезонов. Одни птицы остаются зимовать и выпрашивают крошки у фермеров, которые, как и они, пытаются выжить. Другие улетают, прежде чем ударят морозы.

Поэтесса сопоставляет поведение птиц, которые слушаются инстинктов, и людей, которые

по собственному выбору отказываются искать другие берега в трудные периоды. Автор сокрушается, что «мы оседлой породы», — эту строку я даже рассматривал как вариант названия для книги.

Что заставляет нас прозябать в чистилище? На латыни слово «чистилище» (limbo) означает «край». Мы мешкаем на краю, не ступая на новую землю. Что привязывает нас к сложившимся обстоятельствам? Почему мы не выходим из тупика? На что надеемся, ничего не решая, бездействуя, пассивно выжидая? Бывает, что не сразу осознаешь ситуацию. На следующих страницах я предлагаю подробные объяснения этому и варианты выхода.

Душа требует равновесия, которое дает сочетание противоположностей, но не дает ни одна из крайностей. Трансцендентная функция психики ищет точку посередине — третий вариант из двух. Это явление синхроничности, оно происходит в подходящий момент. Например, девочка из сказки «Три медведя» уходит из дома и отправляется в путь в то самое утро, когда медведи приготовили кашу и ушли из дома. Она не могла выйти раньше или позже, поскольку должна была узнать то, что узнала. Повинуясь синхроничности, девочка вышла из дома в нужный момент. В первой тарелке каша была слишком горячей, а во второй — слишком холодной, следовательно, она успела между двух крайностей. Они привели девочку к равновесию в промежуточной, трансцендентной точке. Девочка шла от одной тарелки к другой несколько секунд,

а у кого-то это заняло бы 10–20 лет. Но искать «то самое» никогда не поздно.

Недостаток	Как надо	Избыток
Слишком мало: мы можем здесь застрять	Сюда нам нужно попасть	Слишком много: мы можем здесь застрять

ЕСЛИ МЫ НЕ ГОТОВЫ ОСОЗНАТЬ ИЛИ НАЗВАТЬ

Ах, лунный серп,
Я тоже прячу
Часть себя.

В главе 9 Книги Бытия Ной так напился, что, лежа в шатре, сбросил с себя всю одежду. Его сын Хам увидел это и встал на стражу у входа в шатер, чтобы никто не застал отца в таком виде, а двух своих братьев попросил навести внутри порядок. Сим и Иафет вошли в шатер спиной вперед, дабы не видеть наготы Ноя, и набросили на него одежду. Эта история — наглядный пример отрицания, и не только у алкоголиков, но и в других случаях.

- Мы избегаем смотреть на проблему, не желая видеть ее масштабы.
- Мы не выносим сор из избы.
- Мы просим кого-то решить проблему за нас.
- Мы беремся за решение проблемы сами, по-прежнему избегая на нее смотреть.

- Мы прикрываем проблему и надеемся, что все обойдется.
- Мы боимся узнать истинную природу своих отношений с другим человеком.

Готовность — это одновременно осознание и действие. Путь к действию начинается с осознания происходящего, как в положении Хама. Далее требуется склонить отца к реабилитации. Ни одному из троих братьев это не удалось. Полумеры ничего не дают и не приближают исцеление.

Возьмем положительный пример: перед марафоном надо убедиться, что вы в хорошей физической форме. Вы должны быть уверены, что сможете построить отношения, прежде чем искать партнера.

Но это не так просто. Иногда неведение обусловлено тем, что момент для осознания еще не наступил. Скажем, нужно время, чтобы понять, что вы — интроверт. Далее вы можете соответственно планировать свою жизнь и брак. Так мы подошли к главной составляющей: выбору момента.

Одри Лорд в книге «Сестра-аутсайдер» (Sister Outsider) пишет: «Сколько этой правды я могу увидеть, не надевая шоры?..» Она напоминает нам, что иногда знание небезопасно, даже знание своих глубочайших потребностей, ценностей и желаний. В таких случаях подходящий момент приходит, когда вы оказываетесь в безопасности или когда она уже не имеет значения, потому что у нас достаточно смелости.

Боязнь узнать правду о себе или об отношениях иногда скрыта за другими страхами. Например, у матери трудности в общении со взрослым сыном. Она боится прямо предложить ему вместе прийти к взаимопониманию, потому что не хочет услышать давние, пока невысказанные претензии. В этом случае ей придется признать, что она сожалеет о том, как воспитывала его. Но разговор она не начинает, потому что не хочет получить отказ и признать свою несостоятельность как матери. Оба страха сводятся к боязни осознания плачевного состояния отношений между ней и сыном. Многие в отношениях с родственниками, коллегами и партнерами принимают такое решение: «Если не раскачивать лодку в поисках истины, то мы не утонем». Это не вполне осознаваемое признание того, что судно уже идет ко дну.

Такой страх можно назвать страхом правды. Если она всплывет, уже нельзя будет по негласному договору делать вид, что все нормально. Первопричинный же страх не имеет названия. Он коренится в опыте прошлого — слишком отдаленного, чтобы его увидеть, — и скрыт под грудой воспоминаний.

Почему мы избегаем правды о собственной жизни? Почему отворачиваемся от боли?

Иногда мы делаем это непреднамеренно: просто не осознаем, не замечаем, что несчастны, потому что привыкли к этому состоянию. Оно как старые обои, только в душе, внутри нас. В отношениях мы свыкаемся с обидами, которые причиняют близкие, и даже

каким-то необъяснимым образом находим в них успокоение. Мы сидим, в безмолвии и неведении, на тихом берегу Леты — мутной реки забвения.

Строгое табу могло быть наложено в раннем детстве: запрещалось думать о том, кто мы на самом деле, — имело значение лишь то, что о нас говорят родители и другие авторитетные фигуры. Свои потребности иметь тоже не дозволялось — нам на них указывали. И возможно, даже сообщали, когда они удовлетворены, хотя внутри у нас было противоположное ощущение. Наши истинные таланты и призвание родителей также не интересовали, у них были собственные планы на наше будущее. Рискованно было говорить при родственниках о своих идеях, убеждениях, телесных ощущениях и истинных интересах. Если они не соответствовали общепринятым, нас могли осудить или изгнать из семьи.

Опасно показывать недостатки там, где считается, что мальчики и девочки должны хорошо себя вести. Демонстрировать отличия в среде, где все должны быть одинаковыми, чревато последствиями. В детстве, до обретения арсенала личных сил, мы знали, чувствовали и выбирали то, что было безопасным. Нам не давали познать свою идентичность, чувствовать то, что мы хотели, и, соответственно, действовать. Мы осознаём себя посредством своих чувств, потребностей, ценностей, желаний и страстей. Если в детстве опекуны подвергали их цензуре, как осознать себя сейчас? Подобные ограничения не дают делать решительные шаги в любом направлении. Перспектива действия вселяет страх.

Детские табу и недостаток знаний о себе мы несем во взрослую жизнь. Можно не знать своих потребностей и не догадываться об этом. Можно не подозревать, что оказался в неприемлемой ситуации. Выбор этой книги свидетельствует о том, что вы уже предположили, будто чего-то не знаете о себе. Бесстрашно познавайте себя целиком и определяйте, в какой части дремучей чащи вы находитесь сейчас. Сможете ли вы углубиться в лес, на исследование которого уйдет вся жизнь?

Иногда знание о себе поступает от других людей. Иногда мы нуждаемся в словах человека, знающего нас лучше, чем мы сами. Можно узнать, что собой представляешь, от мудрого друга или наставника — того, кто не осуждает, а поддерживает. Тогда уходит страх перед возможными открытиями и откровениями. Мы видим себя более зоркими глазами, чем наши.

Рассмотрим ситуацию с другой стороны. Предположим, вы знаете про друга больше, чем он сам, но не можете помочь ему, а лишь надеетесь, что он разберется самостоятельно. Приведу пример из личной жизни. Мой дом стоит рядом с полем для гольфа. Сегодня я видел, как из проезжающего гольф-кара вывалилась сумка с клюшками. Поставить игрока в известность об этом было невозможно, но он вскоре обнаружил бы пропажу. Таким образом, я был уверен, что он узнает то, что я знаю сейчас, но не могу ему сообщить. Все, что я мог сделать, — присмотреть за сумкой. Ситуация сразу показалась мне подходящей метафорой выбора правильного момента. Иногда мы узнаем истину

о других людях раньше их самих. Однако нам приходится ждать, пока они все поймут без нашей помощи.

Со стороны видно и понятно, почему родственник или друг ничего не может сделать, несмотря на множество вариантов. К сожалению, слова доходят только до префронтальной коры — центра логики и оценки человеческого мозга. А в тупике нас держат лимбическая система, где рождаются эмоции, и миндалевидное тело, где хранятся наши травмы.

Слова так глубоко не проникают. Мы не можем повлиять на наступление подходящего момента. Прочие причины бездействия тоже сильны. Мы говорим, условно выражаясь, на языке коры мозга, а страхи — на языке лимбической системы. В наших силах лишь быть рядом и надеяться. Зато в этом положении мы демонстрируем безоценочную любовь и принятие и позволяем процессу идти своим чередом, не вмешиваясь в него.

Порой наставления, услышанные в детстве, заслоняют нам истинное «я» и реальное положение вещей: «Выживай, все обдумывай, будь как маленький паровозик из сказки, у которого все получается, молчи и терпи, не будь слабаком, никогда не сдавайся, что бы ни случилось». Упорство и настойчивость, безусловно, положительные черты, но иногда именно они не дают выйти из тупика. Не следует винить себя за то, что собственная жизнь для вас — потемки. Трудно разобраться, что делать, когда не готов к действиям, и это можно понять. Знание и действие должны сойтись с готовностью — это и будет подходящий момент. Необходимость уйти

очевидна лишь тогда, когда вы готовы это сделать. Знание — это принятие и открытость, ведущие к готовности.

Не знать означает не позволять себе в полную силу чувствовать события и проблемы. Мы разрешаем себе осознавать ситуацию лишь настолько, насколько нам хватит ресурсов справиться с ней. Например, насилие ставит в безвыходное положение. Мы уверены, что стерпим все, но сомневаемся, что можем что-либо изменить. И не видим даже возможности перемен. Далее в книге мы рассмотрим некоторые чувства и обстоятельства, затуманивающие восприятие своего пути и возможности идти к новым перспективам.

У латинского слова olim есть три значения: «ранее» (в прошлом), «в течение некоторого времени» (в настоящем) и «начиная с этого времени» (в будущем). Попробуем аналогично использовать выражение «подходящий момент». Тогда «выбрать подходящий момент» будет означать «принять случившееся ранее и происходящее в течение некоторого времени, а также начиная с этого времени». Получается сложная задача.

В завершение добавлю о незнании: добровольное неведение — неудачный вариант, который часто предпочитают. Чтобы что-то изменить и получить надежду на счастье, надо быть готовым к знанию. Привожу две причины, скрытую и явную, по которым мы не можем прозреть и уверенно идти по жизненному пути.

- Мы заблуждаемся или обмануты. В отношениях или карьере играет отбой, а мы слышим побудку. Мы

игнорируем очевидное, не желая узреть полную картину. Мы не хотим знать, что нам нужно для действия, особенно для ухода, перемен и завершения.

- Мы надеемся, что плохое само как-нибудь рассосется и к нам начнут относиться хорошо.

Своего имени достойна лишь та надежда, которая приходит с осознанием необходимости перемен. Истинная надежда основана на том, что мы видим, а не на том, чего желаем, отрицая реальность. Иногда надежда, самообман и отрицание — одно и то же. Но не тогда, когда мы полностью отдаем себе отчет в происходящем, пока ничего не планируя.

Первый шаг к выходу из плохой ситуации состоит в том, чтобы осознать свою боль, назвать ее и обнажить давно скрываемую рану. Тогда установка «я должен оставаться здесь» меняется на «надо быстрее убираться отсюда». Но этот порыв к свободе начинается с жажды познания. Румпельштильцхен не оставит нас в покое, пока мы не узнаем его имя.

...Ситуация теперь оказалась очищена от обычной шелухи условностей и превратилась в решительное соприкосновение с реальностью, лишенной фальшивых покрывал или каких-либо прикрас [о процессе индивидуации].

*Карл Юнг. Психология переноса**

* Пер. М. Собуцкого. *Прим. пер.*

НАШИ СТРАХИ ЗАПУГИВАЮТ НАС

Страх — главная причина невозможности выйти из тупика. Мы боимся неизвестности, поджидающей нас после решительного шага. Мы боимся перемен, будущего, нового, отсутствия привычного, знакомого и еще кое-чего: что мы не сможем выжить, предоставленные сами себе. Мы сомневаемся в своей автономности (этот вопрос рассматривается в третьей главе). Отношения могут быть надежным убежищем от внешнего мира, в котором мы, по собственному убеждению, не способны существовать.

Для начала стоит отметить, что любой страх связан с нежеланием потерять контроль над происходящим, оказаться бессильными перед лицом неожиданностей. Мы сомневаемся в своих внутренних ресурсах. Страх настолько глубоко вселился в нас, что мы уверенно приравняли контроль к безопасности. В результате даже наше самоощущение зависит о того, насколько мы можем управлять всеми сферами жизни. Мы не верим, что выживем, положившись на то, как лягут фишки, нам непременно надо самим их разложить. Мы боимся переступить черту, оставив позади знакомого дьявола, чтобы встретиться с незнакомым. Его зовут не Люцифер, а Прощай-Контроль.

Воображая, что основа стабильности — контроль, мы безотчетно отрицаем реальность. Например, мы так старательно контролируем партнера, что не замечаем, как несчастны в этих отношениях. Человек по определению не может полностью контролировать

свою жизнь. Тщательно сплетенные сети контроля дома и на работе — карточный домик. Единственный фундамент, на котором может устоять жизнь, — это факты, в том числе тот, что вы цепляетесь за что-то, давно ставшее ненужным.

Любые формы страха могут разуверить в вашей способности к самостоятельности и осуществлению перемен, внушить мысль, что надо всегда держаться за то, что имеешь. Страх диктует, что надо собрать побольше информации, найти спасителя, дождаться, когда партнер первым сделает шаг.

Мы стоим на месте, выжидаем, откладываем, тянем и отказываемся от возможностей, лишь бы ничего не предпринимать. Мы можем застыть, оцепенеть на краю, колебаться в нерешительности, раздумывать над выбором, кажущимся оптимальным. Мы можем видеть себя испуганным ребенком, не способным пройти по непрочному мосту из прошлого в будущее. Мы уверены, что нет никакого «может быть». Мы так давно сидим на пепле, что не можем дозваться феникса своей души. Мы не видим, что и на пустырях растут цветы.

Иногда страх перемен оборачивается иронией. Оставаться кажется необходимым, поскольку в одиночку мы не справимся. Мы не знаем, какими внутренними ресурсами располагаем, и чувствуем себя скорее заблудшими душами, чем капитанами своих судеб. Кажется, что мы ничего собой не представляем без других людей. Мы держимся за прошлое, хотя

оно уже ничего не дает, да и раньше лишь оберегало от страха перемен. Его эксплуатируют некоторые партнеры, группы, политические организации и культы.

Страх уйти может базироваться на робости, на внутреннем осознании (неважно, правдивом или нет), что в одиночку не выжить. Мы нуждаемся в некой структуре вокруг нас, будь то отношения, религия или организация, где нам указывают, что думать и делать. Сами мы на это не способны. Такие заблуждения произрастают из детства, если в семье не было определенного порядка. Казалось, что не выживешь, но идти было некуда. Поэтому мы привязались к тому, что давало ощущение организованности и безопасности. Семейная жизнь или недавние отношения могли нас дестабилизировать и лишить ощущения безопасности, а мы не сумели самостоятельно с этим справиться. Не к кому было обратиться, не удалось разобраться в своих переживаниях, понять их и вернуться в норму.

Иногда основу восприятия себя и окружающего мира задают религиозные и духовные организации. Взамен они забирают независимость, к которой мы не очень-то и стремились. И требуют только следовать своим заветам, не сомневаться в убеждениях, подчиняться правилам и чтить авторитеты.

Не стоит думать, что за безопасность и надежность надо платить отказом от независимости. Мы остаемся в среде, имитирующей заботу, но не позволяющей проявить себя или отнимающей идентичность, чтобы все были одинаковыми. Мы наконец ухватились

за что-то надежное в мирском водовороте, и держаться за это кажется проявлением верности спасителям. Однажды это действительно спасло нас, когда мы не умели ни действовать, ни думать, ни жить самостоятельно. Мы не знали, какую цену заплатим за это, просто впервые испытали доверие.

Под гнетом страха мы метались между крайностями: изоляция или связь, хаос или подчинение. Нас ни к чему не принуждали, мы сами были рады обрести то, без чего, казалось, не выжить. Таким образом, то, что одни назовут страхом ухода, для нас было удовлетворением потребности. Мы искали безопасность ради выживания и нашли ее. Теперь необходимость подчинения мы приравниваем к надежности. У нас есть своя крепость, неприступная не только снаружи, но и изнутри.

Когда-нибудь у нас появятся внутренние ресурсы и ощущение независимости, мы научимся сами думать и делать. Тогда у нас будет выбор. Если мы состоим, к примеру, в религиозной организации, то сможем найти другую, где дают больше свободы, или уйти в никуда. Можно ценить все хорошее, что организация дала вам, в то же время понимая, что вам это больше не нужно. Если дальше соблюдать религиозные традиции самостоятельно, вы сохраните все плюсы, в то же время избавившись от давления. Или пробуйте сначала сами встать на ноги, продолжая пользоваться поддержкой. Разумеется, такой, которая уважает и поощряет вашу свободу. Любой вариант хорош, если он вас

устраивает. Иначе вы попадете в страну крайностей Лилипутию, где внезапно прервались путешествия Гулливера.

МЫ ВЕРИМ В ТО, ЧТО МЫ ЗДЕСЬ, ЧТОБЫ ТЕРПЕТЬ, А НЕ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ

Многие заучили с детства, что в жизни важно уметь терпеть боль. И всю оставшуюся жизнь они в выборе руководствуются этим принципом. Они верят, что других вариантов нет, что они не заслуживают счастья. Привыкнув терпеть, они считают себя сильными, утешаясь тем, что «без боли нет результата». Однако не прекращают терпеть, когда результата все нет и нет. Они предпочитают терпение движению вперед — истинно мазохистское убеждение.

Непрерывного счастья не бывает ни в отношениях, ни в жизни вообще. Когда счастья мало, можно *временно* смириться с этим, в то же время высматривая, где его добрать. Оборот «в то же время» указывает на разницу между здоровой терпимостью к боли и нездоровой привычкой к ней. Способность терпеть боль делает нас сильнее, увеличивает внутренние ресурсы. Например, мы терпим физическую боль после несчастного случая, *в то же время* рассчитывая на положительный эффект лечения. В духовной практике такая позиция дает сострадание к другим. Сквозь призму своих ран мы видим чужие, которые, возможно, не замечали

раньше. Увиденное толкает нас к проявлению сострадания, как доброго самаритянина.

Вспоминается известная молитва о способности спокойно принять то, что нельзя изменить, и одновременно о мужестве изменить то, что нельзя принять. Это значит, что мы остаемся на работе, в отношениях, в организации достаточно долго, чтобы попытаться их улучшить, а если это невозможно, мы уходим. Пример: вы не получаете удовлетворения в отношениях и не можете принять то, что не меняется. Вы решаетесь на семейную терапию, но уходите, если не видите перемен к лучшему, несмотря на все усилия (в данном случае — на терапию).

Терапия предлагает два хороших варианта: найти свою правду и набраться мужества действовать. Непосредственный опыт реальности — профилактика самообмана. Действия, основанные на этом опыте и на личной ситуации, помогают избежать инертности. Действие может быть не физическим, а умственным, — например, осознанное присутствие до тех пор, пока внимание не переключится на приближающиеся события. Да, иногда действия требуют предварительного выжидания.

Мы можем не сомневаться в том, что обязаны терпеть боль, и заглушаем внутренние упреждающие сигналы, когда ее становится слишком много. Мы теряем ориентиры, особенно если нас учили, что мы живем не для успеха, а для преодоления. Вера в постоянное преодоление — тоже своего рода форма боли. Мы

перестаем понимать, кто достоин доверия, потому что убедили себя, что наш удел — страдание. Иов говорил (13:15): «Он убивает меня, но я буду надеяться на Него».

В начале главы я привел цитату из Декларации независимости США. Томас Джефферсон утверждает, что «люди склонны скорее сносить пороки до тех пор, пока их можно терпеть». Неужели мы терпим лишь потому, что можем? «Пока я могу сносить эти муки, у меня есть право на них». Мы путаем эту установку с разумным выбором, лишая себя тем самым возможности счастья. Директива подавляет интуицию.

Мы превращаемся в искушенных рационализаторов и твердим себе, что страдания закаляют характер. Мы отрицаем, что иногда терпеть — не в наших интересах. Митт Ромни в феврале 2020 года говорил о том, почему проголосовал за импичмент Дональда Трампа, и подсказал основания для рационализаторства: «Как я замечал — не только в бизнесе, но и в политике, — когда что-то в ваших интересах, мозг приводит на редкость убедительные аргументы в пользу этого… Я наблюдал, как это происходит с другими людьми и со мной».

Слово «терпение» (endure) происходит от латинского слова, обозначающего «отвердевать». Тот же латинский корень имеет слово durance — «заточение, потеря свободы».

Мы твердо сопротивляемся переменам и свободе, которую они несут. Терпение противоречит эволюции. Вместо развития мы стоим на месте, сохраняя

все в неизменном виде, пока не закроется занавес. Мы старательно предотвращаем перемены, а это несовместимо с успехом. У рожденных идти вперед принятие сложившихся обстоятельств по определению не может считаться успехом. Они ступают в неизвестность с дерзостью и рвением. Рвение определяют как «оптимизм, упорство и постоянную готовность» — какой замечательный девиз!

Многие превозносят боль вследствие религиозного воспитания. В протестантстве, например, ценится тяжелый труд. В других религиях страдания открывают врата в рай. Какая ирония в том, что конечная цель — счастье — достижима только в загробной жизни!

Девизом человека, смирившегося с несчастьем, может быть: «Я здесь, чтобы дать больше, чем могу». Здоровые границы кажутся ему эгоизмом. Пример такого отношения очевиден в католической молитве святого Игнатия де Лойолы:

Господи, научи меня быть щедрым.
Научи меня служить тебе, как подобает,
Давать, не считая затрат,
Сражаться, не глядя на раны,
Трудиться и не искать отдыха,
Работать и не просить награды,
Кроме знания, что я исполняю твою волю.

Однако вредно отказываться от всякого вознаграждения и пренебрегать границами, позволяющими

сохранить здоровье и рассудок. В молитве предлагается не обращать внимания на раны, вместо того чтобы лечить их, а за работу не ждать вознаграждения. Отдых тоже не предполагается, хотя в Библии Бог с удовольствием не работал в Шаббат. Предлагаю вам другой вариант молитвы — с учетом важности психологического здоровья, которое нам непременно понадобится, если мы хотим реализовать способности к развитию и служению.

Или к чему-то, ради чего стоит жить, чему-то большему, чем сама жизнь. Для этого следует заботиться о теле и разуме — единственных инструментах здоровья и святости.

Господи, научи меня быть щедрым,
Отдавать без остатка все, чем я могу поделиться,
Сражаться, вовремя залечивая свои и чужие раны,
Трудиться и наслаждаться отдыхом,
Работать и ценить награду, не требуя ее.
Такой баланс дарения и заботы о себе дает мне уверенность, что я исполняю твою святую волю и пребуду целым и невредимым.

Это — альтернатива терпению, заставляющему собой пренебрегать. Вместо него мы выбираем равновесие и счастье. Вспоминается утверждение Джона Мильтона о том, что «Господь с природой заодно». В зрелом религиозном сознании божественное не противопоставляется человеческому.

Во многих религиозных вероучениях говорится, что боль — путь к искуплению. Действительно, бывает и так. Например, можно ощущать потребность изменить себя или общество. Тогда приходится изо всех сил бороться, следуя тернистым путем, как Мартин Лютер Кинг — младший. Он терпел муки ради того, чтобы привести нас к новому, гуманистическому отношению к себе и окружающим. Боль толкала его вперед, но ему удавалось сохранить жизнерадостность и надежду. Все это не имеет отношения к тому, чтобы терпеть боль ради сохранения статус-кво. От этого не растешь над собой, не способствуешь развитию себя и окружающих. Просто смотришь с трибуны, как игроки перебегают от одной базы к другой, вместо того чтобы вступить в игру, которая приблизит к сокровищу.

ОСТАВАТЬСЯ, ОТСТРАНЯЯСЬ

Иногда мы остаемся в отношениях или в ситуации, потому что нашли способ справиться. Мы придумали некое решение и привыкли к нему.

Например, женатые люди живут как соседи, без секса, и обоих это устраивает. Они близки и одновременно далеки друг от друга. Кажется, что такое мирное сосуществование нам подходит, но в действительности отношения зашли в тупик и никуда не ведут. Краткие периоды инертности хороши, если они, как мосты, приводят пару к новой жизненной главе.

Есть много вариантов, как сделать отношения приемлемыми. Давайте рассмотрим два из них: отвлекаться и оставаться из мести. В обоих случаях люди вместе, но по отдельности. Отвлекающее занятие становится убежищем от близости, а месть делает ее невозможной. Оба варианта нацелены на сохранение изживших себя отношений вредными для всех средствами.

Поиск и использование отвлекающих факторов

Когда в отношениях угасла искра, оба могут найти что-то или кого-то для облегчения сложившихся обстоятельств. Присутствие третьего в паре компенсирует отсутствие чего-то важного или примиряет с неприятной ситуацией. Благодаря этому третьему партнерам не приходится смотреть друг на друга. Третьим может быть любое занятие, любовник или любовница, озабоченность детьми и финансовыми вопросами, домашние животные, болезни, зависимости, обиды и любые проблемы, которые не проходят сами по себе. Третий отвлекает на себя внимание партнеров, не давая им увидеть плачевное состояние их отношений, честно признаться в том, чего им не хватает, посмотреть друг на друга и на свои раны.

Чаще всего третьим становится любовник или любовница. Их наличие указывает на проблему в паре, как голос, провозглашающий, что «а король-то голый». Третий может помочь партнерам понять, чего им не хватает в отношениях. Порой на нем держится

неудачный брак, когда партнеры едва терпят присутствие друг друга.

В таком случае они остаются в бесперспективных отношениях. С завершением интрижки становится очевидной неполноценность давнего брака. Супруги ощущают горечь правды и могут либо обратиться к психологу, либо развестись. Третий продемонстрировал, что их ничто не связывает! Интрижки не всегда имеют такое серьезное значение, но непременно обнажают истинное состояние отношений. Измена не лучший путь к пониманию правды, но иногда именно к ней и приводит.

Карточный домик может держаться только на присутствии «третьего лишнего» и после его исчезновения наконец разваливается. Аллегория применима и к другим ситуациям. Например, выбирая профессию, вы хотели угодить родителям или партнеру, и, когда их уже нет рядом, работа теряет смысл. Аналогично: если вы выбрали религию, послушавшись родителей, бабушек и дедушек, то утратите к ней интерес с их кончиной. Если все ваши предки придерживались той же веры, отказ от нее может казаться предательством, поэтому вы продолжаете формально соблюдать традиции. Причастность к группе, связанной с нашими корнями, дает ощущение надежности — ради него вы не разрываете узы. Вы близки к группе и далеки от нее одновременно.

Оставаться ради мести

Влюбиться можно и ненавидя.

Федор Достоевский

Не будем забывать о низменной цели сохранить личные или рабочие отношения. Очень вредно одному или обоим быть вместе только ради того, чтобы периодически попрекать друг друга за былые обиды. Такое бывает на работе или в любом коллективе, в котором вы разочаровались или где ощущали неуважение к себе.

Обычно желание мести произрастает из давней неприязни или претензий. Разрушительная мотивация порой годами удерживает людей вместе, на опостылевшем месте работы или в надоевшем коллективе.

В токсичных отношениях зарождается ненависть. В ней четыре смертоносные составляющие: неприкрытая враждебность, злонамеренность, желание навредить и неутолимая жажда мести. Ненависть произрастает из страха, злобы или обиды, а также бывает результатом травмы. Жертва питает ненависть к насильнику, пока не исцелится и не отпустит ситуацию. Мы всегда будем бояться своих обидчиков — эго не терпит запугивания. Сознательно или нет, мы всегда изливаем ненависть и ярость на тех, кого страшимся.

Мы можем злиться и не любить тех, от кого зависим. Если женщина нуждается в мужчине для ощущения полноценности, то может ненавидеть за это весь

противоположный пол. Если мужчина нуждается в женщине для ощущения полноценности и боится ее расстроить, он тоже, сам того не замечая, может ненавидеть весь слабый пол. Вероятно, мизогиния не просто ненависть, а боязнь женщин.

Для избавления от ненависти мы должны сначала сбросить ярмо страха. А для этого нужно заменить агрессию любовью, что требует много времени и усилий. На пути к личностному и духовному росту поможет практика любящей доброты. Она сглаживает тернистую дорогу.

Дома и на работе мы выбираем явную или пассивную агрессию. Явная агрессия прямолинейна, а пассивная — это несоблюдение правил отношений, в том числе игра в молчанку или слова, направленные на то, чтобы расстроить партнера.

Выражая неприязнь в агрессии, мы, по сути, избегаем горевания о том, что не получили якобы причитающееся нам. Любая обида пробуждает грусть. Нездоровая реакция — заглушить или вытеснить ее жаждой возмездия. Это уже не гнев, а насилие.

Если же открыться навстречу этому горю, мы выразим ненасильственный гнев. Мы признáем свою грусть и уязвимость, перестанем их скрывать. Таким образом обида сблизит нас с другими. Желание мести отдаляет людей друг от друга, иногда на всю жизнь. Со слезами и здравым «ой!» появляется шанс на воссоединение.

Духовные практики тоже помогают. Перефразирую учителя из «Мадджхима-Никая»: «Мы не потеряем

почву под ногами из-за чужих поступков. Мы не произнесем злых слов. Мы сохраним сострадание и заботу о благополучии окружающих и наполним сердце любящей добротой вместо ненависти».

Приведу пример. Я проводил семинар по книге «Как быть взрослым в отношениях»* в буддийском ретрит-центре. Треть аудитории составляли пары. Речь зашла о токсичности жажды возмездия. Я упомянул, что часто встречался с ней в практике семейного консультирования. И спросил: «Как настоящая близость совместима с мыслями о мести? Как отмщение обиды усилит любовь?» И потом, неожиданно для себя самого, добавил: «Что, если завтра за завтраком вы скажете партнеру, что приняли решение: “Чем бы ты меня ни обидел, я никогда не захочу тебе мстить. Но не прошу тебя обещать мне то же самое”. И сказав, не будете ждать ответа». В зале на 150 человек воцарилась тишина. Все смотрели на меня. И я понял, что поставил их в трудное положение. Если завтра за завтраком они ничего подобного не скажут, будет ли это засчитано им за мстительность? Неудобно получилось. Я понял, что перегнул палку. К тому же не учел, что к завтрашнему утру не все созреют к такому шагу. Чтобы отказаться от желания мстить или разглядеть в этом смысл, некоторым может понадобиться много времени. Многие выросли с уверенностью, что за все надо платить.

---

* Ричо Д. Как быть взрослым в отношениях. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2022.

Меня, например, растили в сицилийских традициях, в рамках которых месть не просто оправданна, а обязательна, как всем известно из фильма «Крестный отец».

Для вас, читатель, я перефразирую свою рекомендацию: подумайте, что заставило бы вас отказаться от жажды мести, если вы ее испытываете? Действительно ли вы хотите отвечать той же монетой на несправедливость и обиду? Как это соотносится с вашими духовными принципами, например с любящей добротой? Что заставит вас отказаться от контрмер во всех отношениях? Дождитесь, когда вам надоест взыскивать расплату и захочется воссоединения. Потом настройтесь на горевание со здоровым гневом: ощущайте грусть, говорите «ой!», просите прощения и отпускайте с любовью и без неприязни. У вас появятся более созидательные и способствующие любви варианты. Когда я пообещал Будде отказаться от мести, со мной произошло элементарное: я стал себе больше нравиться. Решение не было продуманным и запланированным, оно созрело из внутренней готовности и явилось из глубин моего разума как благословение.

Гнев, неприязнь, горечь, желание обвинить тех, кто вам навредил, — все это отягощает сердце, умерщвляет дух и приводит к членовредительству.

Из речи Билла Клинтона в «Юнион-Чапел», Оук-Блаффс

Один акт возмездия сжигает целый лес добродетелей.

Дхаммапада

ЗАКЛЯТИЕ ДЕТСТВА

Ребенок развивается подражая. Мы учимся быть людьми, наблюдая за окружающими, в первую очередь родителями. К сожалению, иногда из этого складывается отрицательный катехизис.

Пустые отношения между родителями вселяют уверенность, что и вы не достойны большего. Здесь под пустотой я подразумеваю отсутствие любви, скупость чувств и косность. Каждый занимается своими делами, близости в паре нет. Другой вариант — тупиковые драмы: постоянное пережевывание старых обид, насилие, оскорбления, обвинения, упреки. И все это неразрешимо. Наблюдая за кремнем и кресалом, мы усваиваем, что так и должно быть. Если присовокупить сюда шаблон сохранения отношений, несмотря ни на что, получится: «Но самое главное — они всю жизнь прожили вместе». В голове навсегда остается убеждение, что страдания неотделимы от жизни, что от них нельзя отказываться. Герой может пройти стадию инертности на пути. А у жертвы его нет, она обездвижена навечно.

Не видя ни удовлетворения потребностей, ни радости в родительском союзе, как жить дальше, не ощущая безнадежности? Естественно, наши собственные отношения оказываются ничуть не лучше. И конечно же, мы запрещаем себе уходить. Это вообще для нас невообразимо. Мы не способны представить, что может быть иначе. Мы сами себе не доверяем, у нас нет опоры. Настоящее диктуется прошлым. Наша цель — отбросить все условности ради свободы выбора.

Чужой пример становится частью нашей идентичности. Нами могут править инертность и материнские страхи. Мы можем жить жизнью матери и ее страхами как своими. В таком случае можно сказать, что не произошло полного отделения от родительского дома. В этой книге я расскажу, как сделать из своей жизни премьеру фильма, а не повторный показ.

Помимо родительского примера отношений, есть еще обстоятельства детства. В первую очередь это травмы. Одни сложные переживания проходят по касательной, другие больно ранят, и еще целый спектр лежит между ними.

Поверхностный стресс — это когда, скажем, вы попросили мороженого, а родители сказали, что вы получите его только после обеда.

Гораздо серьезнее, если в наказание за провинности родители оставляли вас без еды, — такие вещи глубоко ранят. Над ними приходится работать, и, несмотря на это, они не всегда разрешаются. Это происходит в свое время, которое мы не в силах ни приблизить, ни отдалить. Давайте рассмотрим некоторые особенности травмы.

Незнание своей боли и сбор информации о ней по кусочкам — часть абьюзивного цикла. Мы диссоциируемся от воспоминания о событии или от признания его масштаба. Детская травма хранится глубоко в памяти тела и разума. В момент травмы суть происшедшего может быть неясной, особенно если родители ее не признали и не отзеркалили. История предельно

укорачивается: в 8 лет Себастьян увидел, как отец избил мать. Это было травмой для мальчика, его переполняли чувства, он ничего не понимал, только всем телом ощущал ужас, горе и бессилие. Но ни в тот же день, ни потом родители ничего не объяснили Себастьяну, не спросили его о реакциях и чувствах. Они их не отзеркалили, не признали, не поддержали ребенка. Об инциденте больше никогда не упоминали. Мальчик в одиночку брел по темной стороне луны. Вследствие этого травма стала еще более тяжелой и разрушительной. Изоляция продлевает муки. Долго держа в себе что-то, о чем не можешь никому рассказать и чего не можешь до конца понять, начинаешь сомневаться, было ли это на самом деле.

Взрослый Себастьян, вероятно, сейчас говорит об этом так: «В 8 лет я стал свидетелем домашнего насилия». Это описание сигнализирует, что он еще не осознает в полной мере свои переживания в тот момент, поскольку до сих пор не чувствует себя в безопасности. Он в этом не виноват, просто пока не готов заново пропустить травмирующие события через тело и разум.

Когда наступит неподвластный Себастьяну момент и подтолкнет его к самопознанию и обретению целостности, он расскажет более подробную версию происшедшего: «Когда мне было 8 лет, я видел, как отец вышел из себя и ударил мать. Меня переполнили чувства, я не понимал, что происходит. Потом я никогда не думал, что все это значило и как я на это реагировал. Теперь, в безопасной обстановке, я хочу все заново

прочувствовать, понять, найти оставшиеся во мне последствия, определить их влияние на мою психику и, наконец, принять случившееся со всей безутешностью и непостижимостью». Себастьян вернется к себе домой.

Учтите, что проработка детских травм не устраняет их. В процессе вы изобретательно и отважно ищете новые способы жить с ними, чтобы они не вредили вам, а открывали вас. Если использовать архетипическую метафору, то воскресение не отменяет распятия, но меняет его смысл с казни на искупление. В обоих случаях, личном и архетипическом, это переход от горя к новому началу.

Насилие может принимать форму подавления естественных инстинктов и провоцировать чувство вины. Многим в подростковом возрасте запрещают любые сексуальные эксперименты, направленные на познание своего тела и получение удовольствия. Также нас учили, что нельзя жить вместе до свадьбы. В последние годы общество освобождается от чувства вины, хотя семейные и религиозные институты пока не лишились нездоровых предрассудков. Нормально, если в детстве, в отношениях и в любых обстоятельствах человека принимают таким, какой он есть.

Чувство вины следует за нарушением правил, а стыд — за осознанием своей неполноценности. Он несет ощущение неправильности и непреходящей травмы. Есть два вида стыда: дающий свободу и отбирающий ее. Стыд оказаться голым на людях дает свободу,

поскольку оберегает наши права. Люди смотрели бы на нас с презрением, а закон отобрал бы свободу за демонстрацию наготы. С другой стороны, невозможность обнажиться перед партнером отбирает свободу.

Что я стыжусь показать?
Чего мне не хватает, чтобы познавать себя?
Люди любят меня или созданный мной имидж?

Мы не можем собрать чемодан

Освобождением от насилия по праву считается уход. Но в детстве, как бы с нами ни обращались, мы не уходили, потому что не выжили бы одни. В 4 года, в 10 лет и даже в пятнадцать ребенок не способен о себе позаботиться. Он вынужден оставаться и привыкать к плохому обращению. Впоследствии он будет склонен сохранять болезненные отношения.

Кроме того, в доме, где происходит насилие, живут любимые люди. Ребенок любит своих родителей, даже если они его обижают, и своих братьев и сестер, которым тоже достается. Ему не хочется бросать их один на один с угрозой. В этом случае непрекращающаяся боль сливается с героической заботой. Так образуется тройственный союз любви, боли и терпения. Мы держимся за него и во взрослой жизни. Любовь — дар, боль — расплата за него, а терпение — разрушительное обязательство. Для переживших травмирующие времена все это входит в представление о норме.

В наших силах сбросить душащие руки прошлого с настоящей жизни. Это возможно при условии осознанности и присутствия в настоящем. Пусть сейчас вы не можете выйти из болезненных отношений, поскольку вашим поведением управляют старые убеждения. Используйте упражнение для осознания реальности взрослой жизни — и вы увидите настоящее с новой точки зрения, а заодно ощутите благодарность за наличие у себя внутренних ресурсов.

- Да, в прошлом я страдал от насилия, был раздавлен, изолирован и беспомощен. Обстоятельства сложились так, что мне пришлось остаться. Условия были таковы, что уходить казалось опасным.
- Сейчас все давно иначе. Я смотрю на прошлое из безопасного настоящего. Я умею справляться с болью как взрослый. Мое взрослое «я» способно позаботиться о внутреннем ребенке, который больше не одинок и не беспомощен.
- Я благодарен за свою нынешнюю силу и поддержку, обеспеченные ресурсами. Пусть они никогда не кончаются, я всегда буду их ценить.
- Я принимаю все случившееся со мной вместе с последствиями. Я могу быть храбрым, потому что, каким бы ни было тяжким мое прошлое, оно не может прервать рискованное и захватывающее путешествие в будущее.

Когда родители лучше знают

В семейном или религиозном воспитании подчинение могло стоять во главе угла. Сейчас вы понимаете (а возможно, догадывались и в то время), что подчинение основано на иерархии, а для личностного развития необходимо взаимное уважение. Мы учимся думать своим умом, принимая во внимание чужое мнение. Когда в детстве за неподчинение лишали любви, она стала не более чем наградой, выдаваемой старшим по званию младшему.

Истинная любовь — безвозмездный дар, благодать, независимая от заслуг и соблюдения правил (это не касается правил, необходимых для обеспечения безопасности). За отказ от слепого подчинения последует возмездие. Такой схеме нет места в отношениях, построенных на любви. Любовь предполагает саморегуляцию, самосохранение, самореализацию, не запрещает пробовать и ошибаться. За ошибками не следуют выговоры и наказание. В таком контексте подчинение не считается взрослой чертой и уместно лишь в следовании социальным правилам, обеспечивающим свободу и безопасность для всех, например правилам дорожного движения.

В детстве претерпев насилие авторитетной фигуры, например родителя, до зрелых лет в какой-то мере ощущаешь беспомощность.

Травма — это не папины шлепки́, а сопутствующие им унижение и бессилие. Травма заключается в ощущении предательства, когда тот, кто должен нас

любить, делает больно. Отголоски стыда и унижения до сих пор не дают сопротивляться, защищать себя, встать и сказать: «Хватит этого!» Страшно возражать старшим, и мы продолжаем подчиняться грубиянам. Или, еще хуже, сами превращаемся в мстительных агрессоров.

Давление общества — такое же насилие, лишающее веры в себя и мешающее воплощать заветы отцов-основателей: «Но… свержение такого правительства и создание новых гарантий безопасности на будущее становится правом и обязанностью народа». Вместо «Выше нос» диктуется «Не возражай мне». Конечно, все помнят, что отцы-основатели и сами не на всех распространяли определение свободы, в первую очередь не на чернокожее население.

Когда насилие над нами совершают любящие и любимые нами люди, мы усваиваем, что любовь оправдывает причинение боли: «Тем, кто меня любит, можно делать мне больно». (Позволять человеку быть собой — одна из форм любви, но не в данном случае.) Таким образом, одна из причин, по которой мы не уходим из бесперспективных отношений, — это заблуждения из детства. Мы *выбираем* оставаться сейчас, потому что раньше нам *приходилось* это делать, попав в ловушку устаревшего представления. Сколько сострадания мы заслуживаем, не будучи способными выпутаться из противоречивых чувств.

Воспитывавшиеся в религиозных догматах верят в божественное право родителей применять силу. Мы

знаем, что сына Божьего по велению отца пригвоздили к кресту. Согласно религии, это не только позволительно, но и необходимо для искупления. Распятие демонстрирует древние патриархальные привилегии: вот что отцу дозволено сотворить с сыном. Мы спасены благодаря тому, что его пытали и убили. Нас учили, что мы тоже созданы для мук, что они — единственный пропуск в жемчужные врата.

Подсознательно и крепко запоминается, что любить родителя означает позволять ему делать нам больно. Такое возможно в любом патриархальном обществе.

Личный опыт

Изучая свои нынешние чувства и переживания, вы можете вспомнить нечто из прошлого, не имеющее пока названия, но показывающее, что с вами произошло. Воистину, те воспоминания, о которых мы не смеем думать, держат нас крепче всего. Я живу в Калифорнии, здесь произрастает специфическая местная флора. Однажды я нашел цветок, который цветет в Коннектикуте, где я вырос. Это какой-то редкий вид сирени или вьющейся розы. Я наклонился его понюхать, и вдруг на меня накатила тоска, под ложечкой засосало — пробудилась ольфакторная память. Я точно знал, что это какие-то чувства из детства, лишь опосредованно связанные с цветком. Во времена моего детства в семье была гнетущая атмосфера, а я был слишком мал и не умел подобрать слова для своих чувств. Мне не вспомнился конкретный образ — лишь ощущение,

без причины и последствий, нечто мрачное, подавляющее, безвыходное. Сейчас я называю это детской депрессией. Сознательно я не помню, чтобы испытывал такое настроение, но цветы, как и тело, никогда не лгут.

Напомню, что взгляд в прошлое не должен обескураживать. Как бы с нами ни обращались раньше, что бы с нами ни происходило сейчас, какие пути ни вели бы нас в будущее, наша способность любить никогда не иссякнет и не ослабнет. Любовь — внутреннее сокровище, неизбывное, бесконечное, нерушимое. Наша суть, сердце нашего существа — глубочайшая идентичность. Это текучее присутствие, поддерживающее нас и несущее в мир. Любовь желает сиять из всех нас и сквозь нас каждый день и повсюду. Любовь желает происходить. Надо только не мешать ей.

НА КОНУ НАША БЕЗОПАСНОСТЬ И ЧУВСТВО ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Как нежна эта тюрьма,
Как сладки ее решетки.

Эмили Дикинсон

Птенцы в гнезде растут, потому что родители греют их пуховыми грудками. Но когда приходит время, родители выталкивают птенцов из гнезда, чтобы те научились

летать, как им предназначено природой. Людям для успеха тоже нужно сочетание комфорта с трудностями. И да, мы привязываемся к тюрьме, если она уютная. Приятнее всего для нас привычное положение вещей. Так мы избегаем трудностей, а с ними и половины жизни.

Людям свойственно искать безопасности, надежности и принадлежности, и это хорошо. Но слишком дорого платить за это отказом быть собой или поступать по-своему. Большинство людей не привыкли к свободе, поэтому не замечают, какая огромная часть их личной жизни приводится в соответствие с чужими ожиданиями. Печально, что многие выбирают оковы. Мы платим за ощущение безопасности свободой — одной из главных составляющих нашей сущности. Цена слишком высока, если только Декларация независимости не распространяется на всех, кроме нас.

Мы выбираем оковы всегда, оставаясь в любых безнадежных отношениях. Мы не бросаем бесперспективную работу, на которую уходят все силы, чтобы с утратой привычной обстановки не потерять ощущение безопасности. Привычное для нас олицетворяет безопасность, поэтому побеждает инициативу. Можно держаться за работу даже после выгорания, потому что нет возможности восстановиться.

Безопасность и надежность формируют доверие. Ребенок должен быть уверен, что родители всегда будут рядом в нужную минуту. Если так и было, мы чувствовали себя дома уютно и спокойно. Мир казался

нам гостеприимным. Всю жизнь мы ищем постоянной безопасности и надежности. Но если они диктуют (и ограничивают) выбор в отношениях, карьере, членстве и других обстоятельствах — это проблема. Мы поверили, что это справедливая цена и что нам не на что жаловаться. Нас не учили сверяться с телом и разумом для того, чтобы проверить, комфортно ли нам в ситуации. Нас приучали удовлетворяться тем, что кажется реальным, потому что длится долго. «Длиться» для нас равно «остаться» — еще одна роковая ассоциация.

Почему безопасность и надежность так важны для выживания? Одна из причин в том, что они открывают доступ в высшие отделы мозга. Мы лучше соображаем, когда выбором руководит префронтальная кора. При отсутствии безопасности и надежности мы брошены на милость лимбической системы с ее ложными импульсами и основанными на страхе выводами. Доверяя окружению, отношениям и трудностям, мы включаем интеллект и тогда способны сделать верный выбор. В опасных и ненадежных ситуациях пробуждается миндалевидное тело — часть лимбической системы мозга, где хранятся воспоминания об опасности и насилии. Миндалевидное тело знает только три варианта реакции: беги, бей или замри.

С другой стороны, иногда имеет смысл замереть, то есть остаться. В каких-то случаях это помогает выжить. Например, некоторые животные притворяются мертвыми, чтобы избежать нападения. Притаившись в пещере, можно спастись от хищников. Во время

насилия люди замирают внутри себя, диссоциируются. Они покидают сознание и уносятся туда, где не чувствуют боли. Это делают только тогда, когда хотят отстраниться от происходящего. И таким образом усваивают, что можно выжить, оставаясь там, где причиняют боль.

Замирание происходит во время стресса и паники, связанных с жизнью, работой или отношениями. Достаточно отвлечься от того, что не получается сейчас, и задуматься о следующем шаге. Вы соприкоснетесь с неизвестностью, но не страшной, а приятной.

В стрессовых ситуациях мы неверно интерпретируем социальные сигналы. Например, в нейтральном выражении лица видим злость, а в красоте — обещание счастья. Это проекции миндалевидного тела, а не суждения коры мозга. Миндалевидное тело «хватает» интересное и «бросает» скучное, что, согласно буддизму, несет страдания. В восприятии лимбической системы доминируют «я хочу» и «мне это позарез надо». Подобные импульсы сбивают с правильного пути. Сильное влечение — коварный оппонент свободы. Если вам удастся подключить префронтальную кору, она предложит: «Лучше сделать так…» Между импульсом и действием образуется пауза. Она — единственный шанс на свободу. Можно подчиниться изначальному импульсу, но уже осознавая, пойдет он нам на пользу или нет. Короткий промежуток меняет все.

В случае травмы мы подвергаемся воздействию не только изначального события. Травма настолько

велика, насколько мы были вовлечены в происходящее. Находившиеся рядом с башнями-близнецами 11 сентября пострадали сильнее тех, кто узнал о трагедии неделю спустя, будучи за тысячу миль оттуда. Они очень переживали, но травмы у них не будет.

Иногда лимбическая система бьет ложную тревогу в случае угрозы и страха. Гиппокамп сообщает, что ощущение коренится в прошлом, а сейчас никакой опасности нет, но ему не переубедить миндалевидное тело, у которого нет прошлого и будущего. Травма отстает от жизни, для нее настоящее неотделимо от прошлого. У миндалевидного тела нет понятия времени, поэтому любая угроза кажется ему существующей здесь и сейчас. Находясь в настоящем, мы реагируем на прошлое в соответствии с тем, какими были тогда, как будто с тех пор ничего не изменилось.

Бороться с этим поможет осознанность — активность префронтальной коры. Эта часть мозга способна мыслить не спеша и рационально. Ее исполнительный центр активируется сознательным усилием. Мы сами выбираем, обдумывать мысль дальше или отпустить. Это нужно повторять многократно, присутствуя в настоящем, не задерживаясь надолго на одних и тех же мыслях и чувствах и не сопротивляясь им. Постепенно вы привыкнете к этому, и вам больше не придется сознательно подключать осознанность. Вы машинально будете встречать и провожать мысли. Новый образ мышления встроится в мозг. Будут работать те же его части, но немного иначе. Это еще один шаг

к тому, чтобы отпустить болезненное прошлое. Осознанность — главный актер в театре исцеления.

Осознанность учитывает только настоящее время. В состоянии осознанности возможно вспомнить и воплотить четвертый вариант, кроме «бей, беги, замри», — «иди навстречу». Можно встретить своих демонов, вместо того чтобы драться с ними, убегать от них или замирать перед ними, как олени перед автомобилем. Стойте спокойно и прямо смотрите на свой страх. Это называется смелостью, и она есть у каждого. Прошлые травмы теряют над нами силу, если мы присутствуем в настоящем.

В таком положении нет нужды бить, бежать или замирать. Конечно, надо учитывать, что некоторые травмы слишком тяжелы для того, чтобы встретиться с ними лицом к лицу, тем более без психолога. Сенсорная перегрузка могла быть слишком интенсивной и длительной. Но не сдавайтесь. Пробуйте встречаться с отдельными сторонами травмы. Этого достаточно, не пытайтесь охватить ее всю и сразу. Выбирайте то, к чему вы готовы. Встретить это без осуждения и стыда поможет осознанность. *Когда мы остаемся с тем, чем является проблема, она меняется. Когда мы остаемся с тем, кто мы есть, мы меняемся*.

Гамак безопасности можно сплести из обеспокоенности финансовой зависимостью, своего отношения к возрасту и опыта хронических болезней: нам очевидны материальные преимущества того, чтобы остаться, и мы не хотим их потерять. Финансово зависимый

партнер может чувствовать себя прикованным к отношениям, которые его не устраивают, но не видеть альтернативы. Будь у него ресурсы, он бы ушел. Можно лишь пожалеть попавших в такое положение. Аналогичным образом люди застревают на нелюбимой работе. Она становится скучной, профессионально расти некуда, зато платят зарплату. Ее хватает на жизнь и на удовольствия, плюс у работодателя выгодный пенсионный план и медицинская страховка. Такие плюсы усмиряют тягу к переменам.

Возраст тоже имеет значение. Можно опасаться совершать резкие телодвижения в свои годы. Стресс от перемен слишком велик. К тому же не знаешь, успеешь ли завершить начатое. Люди остаются в браке, под одной крышей, в религии или в клубе, но меньше в это вкладываются. Присутствуют лишь формально. Это, по их мнению, эквивалентно уходу из ситуации, давно ставшей бесперспективной, и на большее они не готовы.

Другой вариант — наличие хронической болезни, когда нелюбимый партнер хорошо заботится о больном. В таком случае кажется, что стоит остаться. Отношения плохие, но мы ценим заботу и надежность. С другой стороны, партнер вроде бы рад помочь и не жалуется. Мы гоним от себя мысль, что используем партнера, и говорим себе, что просто остаемся в привычных отношениях. Тем не менее чувство вины присутствует, поскольку мы пользуемся временем, преданностью и помощью партнера, тогда как

давно не способны удовлетворить друг друга эмоционально. Но других вариантов нет, очередь из помощников не стоит. Надо выбирать из того, что есть.

Мы остаемся, потому что уверены, что идти больше некуда, а единственное безопасное место — там, где мы есть.

ЛОВУШКА ЗАВИСИМОСТИ ИЛИ СОЗАВИСИМОСТИ

> Я вернусь к тому, кто делал мне больнее всех.
>
> *Дороти Паркер. Я вернусь*

Иногда людей держит вместе зависимость или созависимость. Зависимость — это когда вы полагаетесь на других больше, чем на себя. Болезненная зависимость — это невозможность жить без кого-то или чего-то. Если это алкоголь и наркотики, вы ощущаете постоянную непреодолимую тягу к ним. Зависимость управляет вами. Вы хотите все больше и больше, а удовлетворения все меньше и меньше. Постепенно формируется толерантность, для кайфа нужно увеличивать дозу, а потом она приносит лишь временное облегчение.

Зависимость бывает не только от веществ, но и от людей, секса, любви, работы, религии, хобби и отношений. Мы привязываемся к кому-то или к чему-то

и не можем это отпустить. Кажется, что хорошо бывает только с этим человеком или во время этого занятия. Они стоят на первом месте. Как бы мы ни старались уйти, мы всегда возвращаемся, потому что нам никогда не будет достаточно того, в чем мы на самом деле не нуждаемся. Поэтому мы остаемся в ненужных и даже вредных отношениях или ситуациях. Признаки зависимости налицо: навязчивое желание и компульсивное поведение.

Люди часто остаются вместе из-за созависимости. Изначально созависимым называли того, чей партнер страдает от зависимости: «Мой муж алкоголик, а я поддерживаю статус-кво, прикрывая его».

Человек становится частью цикла зависимости — вот почему алкоголизм называют семейной болезнью. Все оказываются вовлечены так или иначе, пусть даже не осознают этого. Согласно определению, созависимость — это поддержание системы зависимости. Сейчас созависимость трактуют шире и употребляют слово в том смысле, что человек остается в бесперспективных отношениях, постоянно возвращаясь за тем, чего ему больше не дают.

Такую трактовку созависимости связывают с самоотречением, упорством в деле, давно ставшем бесполезным. Упорство — это хорошо, но порой оно толкает на то, что себя не оправдывает. Преданность — тоже положительная черта, но из-за нее можно долго просидеть в тупике. Преданность вселяет чувство долга, а это основа мышления созависимости. Человек объединяет

и путает понятия долга и обузы. И так привыкает к этому, что не может уйти: «Я должен остаться. Это мой долг. Я не могу уйти». В здоровой альтернативе преданность перетекает в «жесткую любовь», когда человек действует, исходя из интересов дальнейшего развития — своего и партнера.

В отношениях и ситуациях с насилием всегда есть выход, но что-то не дает им воспользоваться. Так формируется созависимость: нас держит чувство, что в нас нуждаются, особенно если в семье мы выполняли роль помощника. Мы можем гордиться этой ролью, она делает нас значимыми, а иногда является единственным способом подтвердить свою значимость. Оставаясь в этой нездоровой роли, мы держимся за ощущение надежности. Мы приняты в круг, мы — часть большего, поэтому мы долго цепляемся за неблагодарную роль. Понятно, что мы не можем представить другой участи. Утрата воображения — плата за роль и за верность ей.

Иногда созависимость произрастает из жалости. Мы сочувствуем другому или другим и остаемся с ними, хотя нам это уже не нужно. Нам может быть жаль покидать коллег. Мы переросли группу или проект, но считаем своим долгом остаться, потому что остальные без нас якобы не справятся.

Это примеры заботы и сострадания, но доведенные до крайности. Оставаясь из сочувствия к партнеру, вы лишаете сочувствия себя. Это противоречит практике любящей доброты, которая предполагает сочувствие в равной степени к себе и окружающим.

Главное в процессе ухода из ситуации — совершить его с заботой. Это значит сохранить связь с теми, с кем вы расстаетесь: «Я люблю тебя, но не могу жить с тобой». Такая формулировка подразумевает принятие своей реальности и в то же время заботу о других.

Не стоит забывать о жалости. Когда близкому человеку плохо, хочется его пожалеть. Иногда связь не разрывают, потому что не смогут равнодушно смотреть на страдания партнера. В этом случае очевидно, что другой нам небезразличен и что вместе нас держит сентиментальность. В здоровых отношениях партнеры помогают друг другу видеть реальное положение вещей. В нормальном союзе партнеры воспринимают отношения как они есть, без милых иллюзий. Тогда жалости нет места, ее сменяет сострадание. Жалость нас тормозит, а сострадание мобилизует.

Ниже я привожу таблицу, которая поможет увидеть различия между жалостью и состраданием.

Жалость	**Сострадание**
Я осуждаю тебя за твои трудности	Мы равны, у нас обоих могут быть затруднения, потому что они есть у всех
Я осуждаю тебя за уныние	Я не сужу, а лишь пытаюсь узнать твои потребности
Я тебя классифицирую	Я уважаю твою неповторимость
Я могу тебя контролировать	Я поддерживаю твою самостоятельность

Жалость	**Сострадание**
Я — здесь, а ты — там	Я рядом с тобой
Мне жаль, что ты оказался жертвой, я хочу исправить эту ситуацию. Я хочу, чтобы у тебя все получилось	Мне жаль, что у тебя так сложились обстоятельства, но я тебе помогу. Но я не беру на себя ответственность за то, что у тебя все получится
Я воспринимаю тебя как набор качеств	Я воспринимаю тебя как личность
Я беспокоюсь о тебе, поэтому хочу заботиться	Я беспокоюсь о тебе и хочу помогать заботиться о тебе
Я сделаю все, что могу, чтобы тебе не пришлось одному испытывать боль	Я помогу тебе пережить болезненный опыт в надежной и безопасной обстановке
Я чувствую вину, когда ты оказываешься у меня не на первом месте	Ты много значишь для меня, но для меня важны также мои границы и забота о себе
Это мое эмоциональное состояние	Это мое искреннее чувство и в то же время духовная практика
Я — твоя защита	Я — твой союзник
Я много думаю о твоих личных проблемах и вовлекаюсь в них	Я ищу, как противостоять обстоятельствам, ведущим к страданиям и неравенству
Я счастлив, только когда ты счастлив. Ты занимаешь столько места в моей голове, что мне трудно помнить о собственной жизни	Я разделяю твои чувства, но думаю и о себе. Это не мешает мне помнить о твоих несчастьях
Я привязан к тебе	Я чувствую между нами связь

Первые пять строк левого столбца описывают созависимость.

Мы можем цепляться за веру в то, что «надо дождаться естественного конца». Помню, еще подростком

я начал читать книгу, и она оказалась скучной, но я чувствовал себя обязанным дочитать ее до последней страницы. Это простая иллюстрация привязанности к тому, в чем вы больше не нуждаетесь. Я впадал в созависимость с авторами неинтересных книг! (Не рекомендую вам дочитывать эту книгу, если вам от нее никакого толка.)

Вот более разумная формулировка преданности: «Я остаюсь там, где мне нравится, пока все хорошо. Если оно того стоит, я постараюсь все исправить. Если не получится, я отпущу ситуацию и буду жить дальше с любовью и без осуждения».

Преданность может быть средством задобрить обидчиков. Развитие положительных чувств у жертв похищения к своим похитителям называют стокгольмским синдромом. Когда похититель приносит жертве еду, она считает его добрым, а не вынужденным ее кормить, поэтому ощущает к нему теплые чувства. Потом власти и социальные службы кажутся жертве плохими. Она до такой степени сроднилась с похитителем, что ей не нужны спасители! Цепочка «насилие — подчинение — задабривание» наблюдается у многих приматов. Из этого можно заключить, что создание связи ради безопасности имеет ценность для выживания.

Синдром многое рассказывает о доверии. Жертва начинает доверять преступнику и разуверяется в спасителе. Исследований на эту тему мало, но все они подтверждают тот факт, что мы можем любить своих обидчиков. Вспоминается Нагорная проповедь: «Возлюбите

врагов своих». Но в нашем случае чувства — это не духовные обязательства, а результат психологической виктимизации. В этой связи нельзя не упомянуть слова Мартина Лютера Кинга — младшего, радовавшегося, что Иисус не повелел: «Пусть вам нравятся ваши враги». Испытать искреннюю симпатию сложнее, чем полюбить. Любовь — это желание самого лучшего другим: здоровья, радости, просветления и так далее. А симпатия — это влечение к интересному и приятному человеку, неподвластное нам.

Стокгольмский синдром, как и любая травма, не заканчивается с возвращением жертвы в привычные обстоятельства. У посттравматического (или продолжающегося, как я его называю) стрессового синдрома есть начало, но ему не видно конца. Человек слишком долго пребывал в иллюзии и непонимании. Надо заново учиться воспринимать реальность. Это применимо к опыту любой травмирующей ситуации. Только со временем возвращаются ясность и душевное равновесие — как земля приходит в норму после землетрясения.

Причина созависимости во многом объясняется саспенсом — это термин из развлекательной индустрии. Мы смотрим фильм, потому что нам интересно, что будет дальше. Каждая мизансцена выстроена таким образом, чтобы зритель захотел увидеть продолжение. Слово «саспенс» происходит от латинского слова, означающего «подвешивать». В подвешенном состоянии, в неопределенности, затаив дыхание, мы ждем

развязку в надежде, что она будет соответствовать нашим ожиданиям. Саспенс — близнец предвкушения. Предчувствие большего определенно встроено в наши души. Мы испытываем его в каждой главе своей жизни. Мы не уходим, чтобы узнать, что будет дальше. Мы впадаем в зависимость от саспенса.

Партнер в отношениях, где есть саспенс, превращается в наркотик для нас. Мы всегда в ожидании следующего поворота сюжета.

Что он теперь сделает? Когда она начнет действовать иначе? Что произойдет сейчас? Что изменится? Мы сидим в зрительном зале, охваченные саспенсом, и в жизни ничего не меняется. Потребность в драме подпитывает созависимость, и мы остаемся. В данном случае, как ни парадоксально, оставаться — значит отдаляться. Нам кажется, что мы хотим сближения, но на деле мы все дальше друг от друга.

Созависимость часто встречается в семьях. Однако стоит помнить, что считаться с реакцией детей и близких родственников на наши действия — это не созависимость. В своих планах мы учитываем тех, о ком заботимся. Мы не хотим устроить переполох, который затронет других. Важно, чтобы не только мы, но и другие были готовы. Несправедливо сообщать близким шокирующие новости без подготовки. Старайтесь преподносить свои откровения в безопасном для других формате. Это не помешает вам воплощать ваши планы, но убережет чувства дорогих вам людей. Следовательно, это не прокрастинация, а проявление уважения.

В созависимых отношениях люди постепенно приходят к выводу, что не могут уйти, пока партнер не будет к этому готов или пока семья не одобрит такое решение. Это уже не уважение, а повод ничего не делать. В таком случае надо задуматься, действительно ли вами движет забота об окружающих. Возможно, вы придумали ее для оправдания бездействия.

Приведу несколько характеристик созависимости.

- Мы ждем перемен, а не осуществляем их.
- Мы не знаем, сколько мы готовы терпеть. Мы позволяем другим переступать наши личные границы, физические и эмоциональные.
- Мы хотим получить желаемое от тех, кто не может или не хочет ничего нам давать.
- Мы уверены, что обязаны другим, даже если мы почти или совсем ничего от них не получили, даже благодарности.
- Мы исходим из чувства долга, а не из личного выбора.
- Мы до такой степени зависим от партнера, коллектива или работы, что уверены, будто не выживем без них.
- Мы регулярно возвращаемся к пустому колодцу и каждый раз берем ведро побольше.
- Мы надеемся на большее, а получаем все меньше.
- Несмотря на боль и разочарование, мы не уходим. (Созависимость — интересная штука: иногда кажется, что нужно быть жертвой.)

- Мы не просим компенсации у того, кто подвел нас, поскольку не думаем, что он должен нести ответственность за свое поведение.
- Мы оправдываем неспособность уйти, ссылаясь на любовь: «Да, он делает мне больно, но я знаю, что он любит меня» или «Но я люблю его!» Однако взрослые называют любовью только здоровые отношения.
- Привязанность к привычным условиям, в которых нам хорошо, мы называем любовью. И чем сильнее мы цепляемся за привычное, тем крепче кажется любовь. Такая псевдолюбовь заводит в тупик, что исключено в настоящей любви.
- Мы начинаем зависеть от страха утраты и покинутости. Созависимость и чрезмерная привязанность кажутся нормой. Если посмотреть внимательно, можно разглядеть истинные мотивы: страх одиночества и неверие в свою самостоятельность.
- «Ничего лучше не предвидится!» — самая, пожалуй, печальная причина оставаться в созависимых, исчерпавших себя отношениях. Мы сомневаемся, что нам удастся привлечь нового партнера, найти другую работу, вступить в новый коллектив или иначе улучшить свое положение. Кажется, что имеющееся у нас сейчас, каким бы оно ни было, — лучшее, чего мы достойны.
- Если в детстве нас бросали, нам может казаться, что надо мириться со всем, чтобы ситуация не повторилась.

- Умоляя кого-то не уходить, мы говорим, что без него ничего собой не представляем.
- Если в детстве нам приходилось часто переезжать, мы можем ошибочно отождествлять оседлость со стабильностью.
- Мы не верим, что, как говорят, «отказ — это пункт отправления». Иначе говоря, если нам дали от ворот поворот, мы не смотрим в другом направлении, где нас ждет что-то новое. Неужели это от страха путаются мысли и цепенеют конечности?
- Мы держимся за отношения, не зная, чем отличается желание жить с человеком от нежелания жить без него. Мы оказываемся в положении, когда нас не ценят, но и не отпускают.
- Мы пообещали делать ради другого все возможное, а не только необходимое. Теперь, что бы мы ни делали, все мало. Стыд и ощущение своей несостоятельности возникают, когда делаешь больше, чем следовало бы или чем просят.
- Что касается детей, мы иногда излишне стараемся ради них. Мы не даем им жить своей жизнью, испытать «тоску и тысячу природных мук, наследье плоти»*. Мы считаем себя обязанными вмешаться и все сделать за них.
- Когда окружающие демонстрируют антипатию или плохо поступают с нами, мы считаем, что сами виноваты. Вместо того чтобы испытывать

---

* Шекспир У. «Гамлет». Пер. М. Лозинского. *Прим. пер.*

справедливое негодование, мы стыдимся. Мы продолжаем стараться для них, хотя следовало просто сказать «ой!».

- Главной задачей становится избегание чувства вины: «Я несчастлив, зато мне не в чем винить себя».
- Мы чувствуем себя виноватыми за прошлые грехи, хотя искупили свою вину. Прошлое не изменить, но нам придется расплачиваться за содеянное всю жизнь.
- Тот, о ком мы заботимся, требует наших жертв, но не ценит их. Когда нас обвиняют в том, что мы недостаточно делаем, мы снова чувствуем вину.
- Когда просят о помощи, мы не можем ответить: «Я не могу ничего сделать, но скажу, кто поможет». Мы считаем, что другие без нас не справятся, и делаем все за них.
- Мы считаем, что всем должны, поэтому просить для себя даже самое необходимое кажется жадностью и эгоизмом.
- Мы не можем быть счастливы, пока не сделаем счастливыми других, а если они несчастны — это наша вина.

Выход из созависимости есть. Многим помогает участие в программах «12 шагов», например, «Анонимных алкоголиках» или «Анонимных созависимых». Психотерапия, самоанализ и ведение дневника тоже полезны.

Обычно для полного исцеления требуется духовная практика, поскольку мы нуждаемся в чем-то, превосходящем наше эго — тайного участника созависимости. Мы слишком долго старались, не понимая, что партнер или коллега — отдельная личность за пределами нашего эго.

- Программа поможет отпустить с любовью.
- Мы обретем новое определение любви — это не полная самоотдача, а равноценный взаимный обмен.
- Мы призна́ем свою гиперответственность, загнавшую нас в тупик. Мы найдем разумные способы проявлять ответственность в отношениях, откажемся от навязчивых идей и перестанем загонять себя в угол. Мы будем держать обещания, но не ценой собственных границ и развития.
- Мы перестанем винить себя за то, что делали недостаточно.
- Мы обозначим свои границы и попросим уважать их.
- Мы предложим партнеру меняться вместе с нами, а не ждать, когда мы изменимся.
- Мы будем принимать участие в близких, учитывая, что некоторые люди не хотят меняться. Давить на них бесполезно. Это грустно, но, если они передумают, мы им поможем.
- Психотерапия и программа «12 шагов» — выход из созависимости.

Приведу вдохновляющий пример синхроничности. Вчера вечером я смотрел документальный фильм про гватемальского епископа Хуана Хосе Херарди, убитого в 1998 году за гуманитарную деятельность. После фильма мне стало неудобно за то, что я живу в Санта-Барбаре, занимаюсь писательством и преподаванием, а не чем-нибудь героическим. В процессе самобичевания меня посетила мысль, что я тоже приношу пользу, но внутренний критик в пух и прах разбил мои доводы, сравнив меня с героями, мучениками и святыми.

Сегодня утром я проснулся с мыслями об этом. Открыв браузер по работе, я наткнулся на статью про обет стабильности. Его принимают в христианских, индуистских и буддийских монастырях. Обет заключается в обязательстве всю жизнь оставаться в монастыре. Никуда не уходить — это духовная практика! Обет появился из убеждения, что *именно там, где мы находимся, мы можем обрести просветление и святость*. В то же утро мне попалась цитата голландского психолога Хана Фредерика де Вита: «Это мое место, моя ситуация, с этим я намерен работать, как бы оно ни развивалось дальше…»

Поразительно, насколько точно цитата совпала с моими размышлениями накануне вечером. Мне показалось, что это личное сообщение автора мне, чтобы я ценил свою жизнь и работу. Благодарите за полученные дары и делитесь ими, вместо того чтобы мучиться их несоответствием вашим желаниям.

Мы всегда стоим перед вопросом перспектив нынешней ситуации. Иногда очевидно, что происходящее целиком или частично нас не устраивает. Но порой, как в моем примере, оказывается, что все идет как надо. Тогда можно перестать нервничать и ощутить удовлетворение. В следующей части я расскажу, как это сделать. Это вполне осуществимо, независимо от обстоятельств и от того, насколько мы приучены не отпускать ситуацию сразу, а как можно дольше в ней оставаться.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ЧТО ПОМОГАЕТ ДВИГАТЬСЯ ДАЛЬШЕ

Так долго в тупике
В сетях запретов,
Пусть я лучше колышусь,
Как бамбук на ветру.

В первой части мы обсуждали, как и почему предпочитаем ничего не менять. Теперь мы перейдем к вопросу о том, как решиться на серьезный шаг и как жить после этого.

Подтолкнуть к действиям могут люди или обстоятельства. Когда положение становится хуже некуда, последствия перестают нас сдерживать. И мы бесстрашно шагаем в неизвестность. Но верно и обратное. Пока все не так плохо, мы ничего не предпринимаем. Невыносимо пресные, безжизненные и унылые отношения тянутся, и мы кое-как плетемся за ними. *Само ничего не станет настолько хорошо, чтобы захотеть остаться, и настолько плохо, чтобы вынудить уйти*. Мы вечно балансируем на грани. Как все видели и знают, длительные периоды неопределенности причиняют боль и душат, но мы не обязаны продлевать их вечно. В наших

силах использовать практики и копить ресурсы, которые помогут покинуть наскучившие берега. Тому, как это сделать, посвящена вторая часть книги.

Если боитесь упасть, безопаснее всего будет прыгнуть.
Карл Юнг

ИЩИТЕ БЕЗОПАСНОСТЬ В СЕБЕ

Как устоять прямо
На трясущейся земле?

При отсутствии безопасности и надежности мы боимся не справиться с жизненными трудностями. Из страха мы пытаемся контролировать обстоятельства. Если же принять реальность как она есть и пытаться к ней приспособиться, мы обретем стабильность. Откроется доступ к внутренним ресурсам, активируется способность выстоять при любом раскладе. Выстоять означает не пасть жертвой страха, а сделать все возможное, чтобы справиться с трудностями и вырасти над собой. Наша задача — не вмешиваться в обстоятельства, а использовать их с выгодой для себя.

Больше нет нужды бояться, что без нашего контроля все пойдет прахом. Теперь очевидно, что альтернатива контролю — согласие с реальностью, с данностью. Оно высвобождает нас из хватки страха и его родственницы — потребности в контроле. В ней вы больше не нуждаетесь, поскольку она не более чем иллюзия.

В доспехах согласия с реальностью нам не страшны временное бессилие и несоответствие результата ожиданиям.

Сходным образом многие верят, что их ощущения и убеждения исчерпывающе и точно описывают ситуацию. Но страх может не соответствовать истине, как и беспомощность. Не видя разницы между действительностью и восприятием, мы загоняем себя в угол и убеждаем, что не располагаем ни выбором, ни ресурсами. За много лет это входит в привычку, и единственным выходом кажется контроль над людьми и обстоятельствами.

Давайте не путать силу с контролем. Сила — это право и способность делать выбор, последствия которого могут сказаться на окружающих. Контроль — это принуждение и ограничение других людей. Это не сила, а доминирование. Только равные отношения могут обогатить обоих. Тогда контроль уже не будет нужен. Насколько парадоксальна вера в то, что контроль над своей жизнью и над окружающими подтверждает силу. На самом деле отчаянные и тщетные попытки контроля свидетельствуют о бессилии. Вы пытаетесь подавить других, как вас подавляет страх.

Чтобы перестать быть жертвой, не слушайте фальшивые новости о себе, что якобы контроль избавит от беспомощности и поможет вернуться в седло. Есть две очевидные жизненные аксиомы: каждый иногда чувствует себя беспомощным и каждый порой ничего не может поделать. Иначе говоря, никто не бывает

всю жизнь на коне. Решение не контроль, а принятие реальности. Поднимитесь, отряхнитесь и идите дальше. Придите в себя, помогите оправиться остальным. Не бойтесь бессилия, оно может помочь найти силы внутри себя.

Страх беспомощности и отсутствия контроля — это, по сути, страх уязвимости, горя и сомнений в себе. Если побороть их, появится здоровое ощущение внутренней силы. Рассмотрим страхи по отдельности.

Страх уязвимости. Кажется, что контроль сделает вас непробиваемыми: «Ты мне не сделаешь больно!» Беспомощность ассоциируется со сдачей позиций и подчинением. Но периоды, когда мы ничего не можем поделать, неизбежны — и что тут такого?

Страх горя. Если не выйдет сделать все по-своему, будет грустно. Во избежание этого неприятного чувства мы настаиваем на своем. Практикуйте горевание по утрате — и в конце концов заметите, что горе от этого быстрее проходит, не накапливаясь в теле.

Страх сомнений в себе. Мы боимся личной независимости — свободы и способности жить в соответствии со своими потребностями, ценностями и желаниями. Мы сомневаемся, что справимся, оставшись наедине с собой, без определяющих нас отношений. Открытость неожиданностям и выход на неизведанную территорию вселяют ужас. У некоторых бывает синдром

самозванца: они боятся разоблачения, несмотря на обладание находчивостью и умениями. Для развития уверенности в себе надо вылезти из болота вредных установок. Тогда сомнения развеются.

Альбер Камю в своей книге «Посторонний» написал вдохновляющие строки: «В разгар зимы я нашел в себе непобедимое лето. И счастлив этому. Потому что, как бы жизнь ни теснила меня, внутри найдется кое-что посильнее, способное дать отпор». Сопротивление не забирает, а вселяет смелость. Когда страх сковывает, возразите: «Минуточку! Я верю, что всегда сильнее, чем подсказывает мне напуганный разум». Отвага и уверенность открывают доступ к безопасности и надежности внутри себя, независимым от других.

Процесс отделения и индивидуации, двух столпов развития, начинается в детстве, когда мы одну за другой берем на себя функции опекунов. Сначала мы ползем по комнате, не дожидаясь, когда нас перенесут, потом сами завязываем шнурки, едим, одеваемся и утешаем себя. Так мы постепенно переходим от зависимости к независимости, а затем к взаимозависимости.

Здоровая семья обеспечивает надежную базу — стартовую площадку. А помимо этого, служит прибежищем: мы всегда можем вернуться домой, в объятия родных, которые примут нас, что бы ни случилось. Птицы взмывают в огромное небо только благодаря тому, что о них заботились в гнезде.

Некоторые люди выбирают пораженческую стратегию и остаются под крылом родителей, в их доме, даже будучи взрослыми и способными к самостоятельной жизни. А родители не возражают и продолжают заботиться о чаде, хотя ответственность за выбор целиком лежит на нем. Насколько бы мы ни преуспели в своем развитии, потребность в безопасности и надежности никуда не денется. Против природы не пойдешь, и мы готовы страдать ради удовлетворения этих нужд, если утратили уверенность в своих внутренних ресурсах. Когда у нас не хватает ощущения безопасности и надежности, приходится просить их у других. А потом мы не способны ничего поделать, оказавшись в неприятных обстоятельствах.

Мы замечаем, что причины, по которым мы не можем уйти, всегда как-то связаны с ложными убеждениями, которые мы себе внушили. Мы отождествляем две противоположные реальности. Например, как я уже писал, мы можем приравнивать боль к успеху, обиду к любви, присутствие других людей вокруг к безопасности и надежности, неспособность уйти — к верности. Но так не должно быть. Вредные убеждения надо отбросить. Вы знаете, о чем я говорю: здравомыслящие люди разделяют никотин и потребность, пустые калории и удовольствие, физическую красоту и сексуальную привлекательность.

В нормальной семье из ребенка не пытаются ничего слепить, а радуются тому, какой он есть. В неблагополучных семьях детям приходится заслуживать

принятие, жертвуя своей индивидуальностью, — так рождается ложное убеждение. Во взрослом возрасте такие дети продолжают адаптироваться под чужие представления о себе. То, что было небезопасно в детстве, кажется таким до сих пор, и они переоценивают одобрение окружающих. Им кажется, что иначе их никто не полюбит. Они нуждаются в одобрении и пытаются его заслужить, но порой слишком долго его ждут. Они его сексуализируют или пытаются выменять на свою независимость.

Окружающие в этом не виноваты. Мы ненасытны до всего, чего нам не хватало в детстве, чего мы недополучили. Потребность превращается в нужду: «Я жажду того, чего всегда хотел, но никогда не имел в достатке». Можно определить, какие наши потребности не удовлетворяли в детстве, обратив внимание, чего сейчас мы хотим сильнее всего или чем не можем насытиться. Нужда сама служит ответом на вопрос. Нам всегда надо еще больше, мы не верим, что этого бывает достаточно. Это заставляет делать выбор не в пользу собственной целостности. Но есть решение: оплакать отсутствие принятия в детстве и искать здоровые средства получить его сейчас, лучше всего — внутри себя. Это начинается с осознания того, что жизнь устроена так, что одни люди принимают нас, а другие — нет. Мы начинаем верить, что, несмотря на последнее, можем выжить и даже неплохо себя чувствовать. В горевании мы отпускаем прошлую нужду, не пытаясь найти ей замену.

От сильной жажды в пустыне можно увидеть оазис, но вблизи он окажется миражом. Страстное внутреннее стремление также способно нас обманывать. Оно заставляет хвататься за что-то извне, что, как мы надеемся, даст удовлетворение. Мы уверены, что нуждаемся в чем-то внешнем. Это распространенное заблуждение, не стыдитесь его. Кроме того, желаемая степень удовлетворения может превосходить по масштабам способность быть довольным. *Могу ли я вместить рог изобилия?*

Практика такова: осознанно замечайте каждый раз, когда думаете, что удовлетворение можно найти только там, снаружи. После этого поверните зеркало на себя и скажите: «Сначала я поищу здесь, внутри себя». Если потом вы захотите дополнить «здесь, внутри» отношениями, то будете очень придирчиво выбирать кандидата. Вас удовлетворит только тот, кто не даст забыть о внутренних ресурсах, будет ценить их и поможет приумножить. Такие люди не считают себя призом для партнера. Они настолько с нами на одной волне, что союз с ними рождается не из потребности, а естественным образом, как творение.

В этой главе я не раз употреблял слова «потребность» и «нужда». Чем они различаются, показано в таблице ниже. Для обоих примеров приводятся крайние проявления, а в реальности бывают еще промежуточные. Кроме того, даже психологически здоровые люди способны временами испытывать нужду. Также стоит учитывать, что за кажущейся нуждой может стоять что-то другое. Помните об этом, когда общаетесь с окружающими.

Чем потребность отличается от нужды

Здоровую потребность определяют как условие успеха проекта или отношений. Нуждой называют крайнюю степень потребности в удовлетворении и одобрении.

Человек со здоровой потребностью...	**Нуждающийся человек...**
Производит впечатление открытого и дружелюбного	Демонстрирует энергичность
Доволен периодическим удовлетворением	Хочет всегда быть удовлетворенным, ему всегда мало
Ценит чужой отклик на свою потребность и спокойно принимает отказ	Боится отказа и даже отсутствия ответа
Доверяет, если другой человек внушает доверие	Не способен полностью доверять
Не пытается получить сейчас то, чего ему не хватало в детстве	Пытается получить от других то, чего ему не хватало в детстве
Обладает внутренними ресурсами и полагается на них в трудную минуту	Не обладает достаточными внутренними ресурсами, поэтому пытается брать их у других. Несамостоятельный, плохо восстанавливается после разрыва
Самостоятельный, может позаботиться о себе, сам восстанавливается	Несамостоятельный, не может позаботиться о себе, не может сам восстановиться
Независимый, ищет взаимозависимости	Крайне зависимый
Ищет отношений, чтобы обогатить жизнь	Ищет отношений, чтобы выжить
Не нуждается в постоянном одобрении	Нуждается в постоянном одобрении

Человек со здоровой потребностью…	**Нуждающийся человек…**
Нормально переносит одиночество	Не может долго быть в одиночестве
Уважает чужие потребности в одиночестве и дистанции	Не выносит, когда его оставляют надолго
Может скучать, не вступая в контакт	Не может мириться с отсутствием другого
Спокойно переносит отсутствие партнера	Считает отсутствие разрывом
Всегда на связи, но не навязывается	Пишет и звонит по несколько раз в день, преследует
Не беспокоится, если не знает, где партнер	Всегда должен знать, где партнер
Поддерживает	Цепляется
Просит обнять его и делает знаки внимания	Требует объятий и знаков внимания
Предпочитает заниматься сексом, когда оба этого хотят	Хочет секса слишком часто
Уважает границы	Не считается с границами
Удовлетворяется небольшим количеством внимания	Хочет быть в центре внимания
Вопросительно выражает потребности	Требует удовлетворения потребностей
Рад, что у другого есть друзья	Считает друзей партнера конкурентами за его внимание
Нормально воспринимает близкие отношения партнера с некоторыми друзьями	Испытывает параноидальную ревность
Редко выходит из себя	Всегда на грани истерики
Стоит на своих ногах	Опирается на других
Готов к близким отношениям	Должен работать над собой, прежде чем вступать в отношения

Я приду к тебе, мой друг, когда не буду больше нуждаться в тебе. Тогда мы заживем во дворце, а не в богадельне.

Генри Дэвид Торо

БОРЬБА С САМООБМАНОМ

Иногда мы обманываем себя, что все хорошо, когда в действительности это не так. Мы можем убедить себя, что есть надежда, без всяких на то оснований. Мы полагаем, что отношения наладятся, невзирая на все признаки обратного.

Порой это случается со всеми, такова уж человеческая природа.

Как вы поняли, мы не позволяем себе узнать то, что знать небезопасно. Мы не действуем, если это опасно. Это не трусость, а рассудительность. Психика, оберегая нашу уязвимость, в первую очередь ищет безопасности и надежности. И только найдя их, дает возможность проанализировать и разрешить проблему.

Хотя иногда мы сами не даем себе разобраться в происходящем, о нем нам подсказывают обида, гнев и подавленность, откликающиеся в теле. Доверяйте внутреннему «ой!» и близким, которые всегда скажут правду. Подсказки тела укажут, действительно ли вы себя обманываете, считая, что в отношениях дома, на работе и в жизни все в порядке.

Действительно ли в отношениях все нормально, можно проверить по списку из пяти компонентов здоровой потребности во взаимной любви. Это внимание,

привязанность, признание, принятие и свобода жить в соответствии со своими ценностями. Между партнерами происходит взаимный обмен этими компонентами. Подумайте, даете вы и принимаете ли следующее.

ВНИМАНИЕ. Вы оба внимательны к чувствам, потребностям и заботам друг друга. У вас хорошее взаимопонимание, и вы умеете читать между строк, слушая переживания партнера.

ПРИВЯЗАННОСТЬ. Вы демонстрируете привязанность в соответствии с характером отношений. В романтическом союзе это в том числе секс и другие формы физической близости. С коллегами и клиентами это доброта и эмоциональная поддержка без физической близости.

ПРИЗНАНИЕ. Вы благодарны партнеру за то, что он у вас есть. Вы цените индивидуальность друг друга. Вы вместе, но уважаете независимость друг друга.

ПРИНЯТИЕ. Вы принимаете друг друга как есть. Это означает, что вы не хотите менять друг друга. Вас обоих устраивают и достоинства, и недостатки партнера. Вы не судите его. Для принятия важно быть осознанными, а это духовная практика.

СВОБОДА ЖИТЬ В СООТВЕТСТВИИ СО СВОИМИ ЦЕННОСТЯМИ. Вы не мешаете друг другу быть счастливыми в соответствии с представлениями каждого. Вы оба

независимы и не спрашиваете разрешения: ваше право на свободу закреплено в *конституции*. Позволение в форме любви — это взаимное признание и уважение свободы. Это противоположность контролю и зависимости. В позволении участвуют также эмоции: вы доверяете друг другу и можете выражать весь спектр человеческих чувств в своей индивидуальной манере.

Мы уверены в безопасности и надежности, когда нас любят, то есть когда дают все пять компонентов. Они обеспечивают условия для надежной привязанности. Если у нас проблемы, мы возвращаемся в норму, получая эти пять компонентов от близких людей: «Я развалился на части, и некоторые из них мне трудно найти. Но твоя любовь мне помогает».

Пять компонентов уникальны для каждого человека. Нет стандартов и универсальных рецептов того, как партнер может и хочет их получать. Мэтт проявляет привязанность к Бетти таким же образом, каким проявлял ко всем своим женщинам. Бетти хочет, чтобы их отношения были особенными, не похожими на все остальные. То же самое с остальными компонентами. Мэтт и Бетти хотят получать внимание, привязанность, признание, принятие и свободу *в определенной форме* — не по шаблону, а индивидуально. При желании это можно объяснить партнеру. От него далее потребуется готовность выражать любовь уникальным образом, что очень важно для отношений. Как видите, любовь требует усилий. (Поэтому желательно искать

того, кто уже готов или близок к тому, чтобы делать все необходимое для развития отношений.)

Ощущение близости приходит при условии, что мы даем и получаем пять компонентов.

- *Я знаю, что ты любишь меня, потому что ты даешь мне пять компонентов: внимание, привязанность, признание, принятие и свободу жить в соответствии с моими ценностями.*
- *Я знаю, что люблю тебя, потому что даю тебе эти пять компонентов.*
- *Получая пять компонентов, мы ощущаем любовь.*
- *Отдавая пять компонентов, мы показываем любовь.*

В детстве мы постоянно нуждаемся в пяти компонентах. Взрослым *они нужны только часть времени и необязательно в идеальной форме*. То, как часто и в каком виде мы хотим получать эти пять компонентов, говорит о том, насколько мы взрослые в отношениях. От неразумных ожиданий, таких как «больше», «всегда» и «идеально», следует отказаться.

Нормальные ли у вас отношения? Ответьте на вопросы ниже. Если все ответы «да», то отношения хорошие, а если «нет», то плохие.

- *Партнер внимателен к моим чувствам и потребностям?*
- *Партнер принимает меня как есть?*
- *Партнер ценит меня за то, кто я и что делаю?*

- *Я получаю от партнера знаки привязанности?*
- *Дает ли партнер мне свободу жить в соответствии с моими ценностями?*

Мы обманываем себя, если не можем ответить на вопросы и вместо этого думаем: «Я не знаю, что между нами происходит». Если эта мысль появилась у нас давно, то отношения испортились. Самообман ограждает от внутренних знаний и ресурсов.

Мы, скажем так, лишаемся пяти компонентов, не давая себе узнать правду. Мы не видим, что пора отпустить то, что давно уже закончилось. Шекспир в «Короле Лире» писал:

Склонимся мы под тяжестью судьбы,
Не что хотим сказав, а что должны.*

ЗАДАБРИВАНИЕ ВНУТРЕННЕГО КРИТИКА

Затихли сзади голоса,
И загорелись звезды...

Мэри Оливер. Путь

Внутренний критик — это наша часть, разуверившаяся в нас. Он твердит нам, что надо и чего нельзя: *«Ты не можешь уйти. Ты не выживешь один. Ты должен остаться».*

---

* Пер. М. А. Кузьмина.

Внутренний критик — это образ мышления (обычно из прошлого), выученный, а не врожденный. Это эхо всех, кто судил нас на протяжении нашей жизни: родственников, друзей, религии, школы, общества. Мы усвоили этот образ мышления и теперь пользуемся им. Упреки из прошлого запоминаются лучше всего, особенно родительские. Их голоса живут своей жизнью у нас в голове, поэтому кажется, это наши собственные мысли о себе. На самом же деле мы слышим искусных чревовещателей. Это хорошая новость: раз критик существует только в нашем воображении, значит, его можно заменить на, к примеру, заботливого родителя или чуткого наставника, который всегда утешит и подбодрит. Попробуйте услышать то, чего так и не дождались от своих родителей. Или все хорошее, что вам когда-либо говорили. Воспитание можно описать как заботу, которая демонстрируется через те же пять компонентов, а еще оно приносит радость!

Можно заставить замолчать внутреннего критика — это враг, который говорит, что нельзя ничего поделать, что вы все равно не способны на разумный выбор и что у вас нет вариантов. Усмиряют критика не кнутом, а увещеваниями, постепенно склоняя на свою сторону. Освободившись от самообмана, скажите себе: «Голос, который я так часто слышу, не мой. Пусть высказываются те, кто поддерживает меня».

Первый шаг к усмирению внутреннего критика — заметить, что он всегда выражается безапелляционно: «*Это то, кто ты есть, и все, что ты есть*». Его вердикты

категоричны: *«Ты ничтожество, во всем виноват, тряпка, бестолочь»*. Это якобы не временное состояние, оно не обсуждается, с ним ничего не поделать, альтернативы нет. Естественно, идея пути внутреннему критику не по нутру, он хочет обездвижить, не дать развиваться. Он запугивает нас. Поэтому по определению не может быть прав. Внутренний критик требует самопорицания, самоотрицания, самоуничижения, самобичевания. Он нас не любит. Он всегда обобщает, и вместо, например, «я ей не нравлюсь» получается «я никому не нравлюсь». Завтрашний день зависит от того, что произошло сегодня. Внутренний критик — еретик, отрицающий доступность буддийского просветления для всех.

Шесть практик для обращения внутреннего критика в союзника

Предлагаю вам несколько способов склонить внутреннего критика на свою сторону. Выбирайте один из них или практикуйте разные каждый день.

Движение из прошлого в настоящее

Запишите в дневник три негативных утверждения своего внутреннего критика. Вспомните, когда впервые услышали их, — скорее всего, это было в детстве. Уместно ли это было тогда? А сейчас? Вам было стыдно? Кто вам это сказал? Где вы это услышали? Вам пытались помочь или вас ругали? Искать виноватых не надо, нам нужна только информация.

Движение от «всегда» к «иногда»

Обратите внимание на обобщения внутреннего критика: «Ты всегда…» или «Ты никогда…» Под категоричным утверждением напишите более мягкое. Не оспаривайте смысл, просто обойдитесь без обобщений: «Да, иногда я…», «Да, бывает, что…» Таким образом вы меняете негативное утверждение на нейтральное. Вы напоминаете внутреннему критику, а заодно и себе, что человек несовершенен. Иногда он ошибается, ведет себя глупо, терпит неудачи. Почувствуйте, что вы такой же, как все. Вспомните, что обещали себе исправлять ошибки, — большее от вас не требуется. Джо Байден на Демократической конвенции 2020 года сказал: «Неудачи неизбежны, непростительно только пасовать».

Осознанное дыхание

Осознайте сообщение внутреннего критика: помедитируйте над ним, очистите от осуждения, стыда, обиды и страха. Это лишь слова, звучащие в голове, таковыми их и считайте. Проделывайте это, мысленно возвращаясь к дыханию, — оно всю жизнь учит нас принимать и отпускать.

Самосострадание

Внутренний критик не бережет ваши чувства. Его не волнует, больно ли вам и что происходит с вашей самооценкой. Противостоять его нападкам поможет сострадание к себе. Таким образом вы учите внутреннего

критика сочувствию, в том числе к окружающим, которых он тоже судит — молча или вслух.

Проявите сострадание к другим людям тоже. За их действиями, которые вы осуждаете, скрыта какая-то боль. Ваша задача в том, чтобы найти ее. Например, вам не нравится, что кто-то пытается вас контролировать. За потребностью в контроле могут стоять нужда и страх. Вы приучаетесь мыслить таким образом, чтобы, минуя осуждение, сразу переходить к выражению сострадания.

Уравняйте шансы

Внутренний критик очень боится всего, что может произойти, и непременно ожидает худшего. Это заставляет нас волноваться о результате. Волнение можно уменьшить, если помнить, что, кроме худшего, есть и другие варианты развития событий. На практике мы пойдем еще дальше: представим, что у хороших и плохих вариантов равные шансы и есть вероятность, что ничего плохого не произойдет.

Разверните руки ладонями вверх и представьте в одной руке положительный исход, а в другой — отрицательный. Посмотрите на положительный и ощутите благодарность. Затем посмотрите на отрицательный и похвалите себя за храбрость, проявленную в борьбе с трудностями. Теперь очевидно, что шансы положительного и отрицательного исхода равны, но в обоих случаях мы получаем полезный опыт.

Обращение к нашим духовным ресурсам

Обратитесь к любому духовному ресурсу и попросите о помощи.

Бодхисатва, помоги мне оценить твою мудрость и сострадание.

Святой Дух, благодарю тебя за твои дары, помоги мне ценить и использовать их.

Да поможет мне Вселенная в личностном развитии.

Вот три примера сочетания всех описанных выше практик с духовными ресурсами.

Внутренний критик. *Ты делаешь глупые ошибки от своей глупости.*

Голос разума. *Все люди ошибаются, и я не исключение. Я исправляю свои ошибки, если могу.*

Высшее «я». *У меня дар мудрости. Пусть он никогда не иссякает. Я использую его прямо сейчас и всегда.*

Внутренний критик. *Ты никогда ничего не достигнешь.*

Голос разума. *Как и всех, меня ждут успехи и неудачи. Я обещаю сделать все возможное, чтобы прожить достойную жизнь.*

Высшее «я». *Я нужен себе, другим и всему миру. Я помню об этом и ценю это.*

Внутренний критик. *Ты никому не нужен — ни в личной жизни, ни в профессии.*

Голос разума. *Как у всех, у меня есть и положительные качества. Я буду пополнять багаж знаний и навыков. Не знаю, заметит ли их кто-нибудь, но я буду их демонстрировать.*

Высшее «я». *У меня есть все добродетели и достоинства, которые могут быть у каждого человека. Я постоянно работаю над тем, чтобы исполнить свое призвание. Пусть я буду благодарен за это и продолжаю делиться своими дарами со всем миром.*

Самообман не так уж страшен. Высшее «я» неутомимо борется с заблуждениями. Обстоятельства и люди периодически срывают завесу иллюзий с персонажей и сюжета. Это напугает эго, скрывающееся за множеством масок. Одна из наших задач состоит в том, чтобы расстаться с раздутым эго — предвестником поражения, и этой возможностью следует воспользоваться.

В этой книге я предлагаю много практик для изменения отношений с самим собой, другими людьми и окружающим миром. Без работы над собой никто не станет идеальным и не изменит способ мышления и поведения. Кроме того, к этой работе нужно быть готовыми.

Одна из величайших радостей для меня — знать, что во многом я только начинающий.

Мой путь пилигрима пролегал через тысячу лестниц вниз, пока я наконец не смог протянуть руку дружбы такому олуху, как я.

Карл Юнг. Из ответа студенту,
только что прочитавшему книгу Беньяна
и спросившему, каков был «путь пилигрима» Юнга

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СОЖАЛЕНИЙ

Знакомый, как давняя ошибка,
И пустой, как сожаление.

Эдвин Арлингтон Робинсон. Бьюик Финзер

Сожалеть — любимое занятие внутреннего критика. Сожаления — это сетования о сделанном в прошлом выборе, который теперь кажется ошибочным. Поскольку прошлое нельзя изменить, сожаления о нем никуда не деваются. Наша задача — избавиться от них, осознанно и эффективно.

Для начала поймите, что одно событие из прошлого не характеризует всю картину. Сожаления нужны внутреннему критику, чтобы удерживать нас на месте: *«Ты так часто ошибаешься, потому что бестолковый неумеха. Уже ничего не исправить и за новое браться без толку»*. Это голос страха — короля сожалений. Если принять тот факт, что все когда-нибудь ошибаются, неправильно поступают и совершают неразумный выбор, вам больше не будет стыдно. Вы примете

человеческую природу со всеми ее закидонами. Как мы только что обсуждали, нам кажется, что распространенные человеческие недостатки есть только у нас. Сожаления произрастают из неведения: *«Такое могло случиться только со мной»*. Все делают глупости, если не сказать больше.

Сострадая себе за причастность к несовершенному человечеству, проще пережить приступ сожаления. В этом случае оно способствует скромности.

Сожаления также связаны с горем. Мы многократно переживаем горе, не разрешая его. Поэтому сожаление не покидает нас. Мы повторяем цикл вместо завершения. Любые ошибки и утраты можно оплакать, погрустить о них и отпустить. Пренебрегая гореванием, мы застреваем в сожалениях.

В дневнике можно проработать сожаления, выяснив, к каким сферам жизни они относятся.

Возьмите все свои сожаления, досады, неудачи, ошибки и подумайте, как они вписываются в вашу жизнь и как извлечь из них пользу. Вы заметите повторяющуюся тему, некую уникальную черту, на которую не смели обратить внимание.

Сейчас мы намеренно ищем свои качества, которые подавляли, отрицали, отказывались признавать за собой. Это может показаться опасным, поэтому стоит предварительно уединиться. Скажите себе: *«Я признаю свою темную сторону только перед собой»*. Это наполнит вас энергией, которую вы сдерживали раньше, сами того не замечая.

Вот пример: ответьте честно на вопрос, любили ли вы хоть раз в жизни от всей души. Вы осознаете, что в некоторых отношениях называли любовью желание контролировать или обладать. Далее вы можете поговорить с другими участниками отношений и признаться в истинных чувствах, добавив, что хотите научиться искренней любви. Такие признания развивают скромность — самую притягательную из добродетелей.

Попробуйте футуризацию сожаления: вместо того чтобы ругать себя за ошибки, похвалите себя за то, как многому они вас научили. А потом пообещайте себе не повторять их в будущем. Таким образом вы проектируете лучшее будущее. *Из жертвы прошлого вы превращаетесь в его исследователя.*

ПРОРАБОТКА ОТЛОЖЕННОГО ГОРЯ

После того как ты ушла…
Осталась лишь грусть…

Генри Кример, Тернер Лейтон, Рей Шерман.
После того как ты ушла

Мы редко помним о том, о чем говорят эти строки: что горе следует за любым расставанием, даже если оно прошло мирно. Так уж мы устроены, что оплакиваем любое завершение. Окончание школы знаменует конец чудесным дружеским отношениям, которые теперь изменятся или сойдут на нет. Выпускники

предвкушают дальнейшие события, поэтому печаль проходит незаметно. Я помню, что на нашей церемонии девочки плакали, а мальчики не осмелились. Теперь слезы кажутся мне здоровой реакцией. Девочки не прятали горе, а давали ему выход в слезах. Все плохое и хорошее, что проходит, нормально оплакивать. Это сглаживает переход в новые обстоятельства и дает ощущение завершенности. Скорбь в данном случае — проработка перемен. При любых изменениях завершение вызывает горе, а начало — предвкушение.

В конце печальной главы жизни мы, конечно, радуемся избавлению. Но все равно горюем. Мы не оплакиваем долгожданное завершение неприятных обстоятельств, и нам не жаль расстаться с неудачными начинаниями. Горе связано с тем, что не оправдались первоначальные надежды на счастливое развитие отношений, карьеры или другого рода общения. Мы оплакиваем разочарование, невозможность прожить то прекрасное, на что мы надеялись. Мы оплакиваем несостоявшееся счастье с партнером или в кругу единомышленников. Мы скорбим, потому что очень скоро стало очевидно, что ничего не получится, как ни старайся.

Мы называли это ощущение разочарованием или как-то иначе, но это было оно — горе. Тело испытывало стресс и тем самым подтверждало то, что отрицал разум: мы скорбим.

Не хочется заранее печалиться о завершении отношений или карьеры, когда они только начинаются. Мы

стараемся об этом не думать. Но горе никуда не девается. Оно закапывается в подсознание, как крот в землю, и ждет своего часа — завершения.

Впервые ощутив пустоту в отношениях, мы надеемся, что она сама заполнится. Но человек не луна, у него другие фазы. Горе выжидает: грусть об утрате или разочаровании, злость от несбывшихся надежд, страх, что жребий уже брошен: «Теперь я женат и не могу просто уйти», «Я только что вышел на работу, нельзя же сразу увольняться», «Если я уйду, все будут смеяться над тем, что я вообще в это ввязался».

Наконец через несколько лет мы находим идеальную работу и тут же, на следующий день, забываем про старую. Много лет спустя мы выходим на пенсию с любимой работы. Нам грустно, но не только потому, что карьера закончилась. Отчасти к нынешним ощущениям примешивается горе от неудачи в первой карьере. Оно было законсервировано, а теперь, в подходящих обстоятельствах, вышло наружу.

Как такое может быть? По одной из трех неприятных причин.

Утрата надежды

Мы надеялись отлить опыт в серебре, но надежды рухнули свинцом. Практически невозможно горевать, когда все только начинается. Мы говорим себе: *«Все получится. Потом станет лучше»*. Мы надеемся на лучшее и тешимся иллюзиями.

Бессилие

Кажется, что ситуацию не изменить. Но мы пытаемся оживить мертворожденного. Нами движут мечты. Когда ничего не меняется к лучшему, мы злимся на партнера или коллег. Мы ощущаем безнадежность, тоску и апатию. Нас больше не заботит происходящее в этой тюрьме беззвучных криков.

Переключение внимания

Мы успокаиваем себя тем, что совершаем здравый выбор во всех других ситуациях, не выходя из этой. Мы отвлекаемся на что-нибудь нездоровое (например, на зависимость, измены) или делаем работу кое-как, без прежнего рвения. Мы карабкаемся вверх по карьерной лестнице по головам. В религии мы с горечью подозреваем, что нас одурачили.

Вспомните все, что когда-то завершилось в вашей жизни, и смиритесь с тем, что концу неизбежно сопутствует горе. Можно его прожить, а можно от него бегать. Убегая, вы не даете слезам пролиться, они остаются внутри. Выпустите их сейчас, это никогда не поздно сделать. Частично горе постепенно утекает само, незаметно для нас. Когда вы плачете, заодно выходят прошлые слезы. Рыдая за просмотром фильма, вы, возможно, не столько сопереживаете героям, сколько вспоминаете, как были на их месте и вам никто не посочувствовал.

Я расскажу вам одну историю про подходящий момент. Вы увидите, какое отношение он имеет к синхроничности — значимому совпадению. Мне было 27 лет. Я находился в гостях у друга Джорджа, и тот отвлекся на телефонный звонок. В ожидании я взял полистать книгу «Маленький принц».

Открыв наугад, я увидел подчеркнутую Джорджем строку: «Ведь она такая таинственная и неизведанная, эта страна слез». Помню, меня удивила сентиментальность этого утверждения. Было очевидно, что фраза имеет гораздо более глубокое значение, чем я мог в то время представить. Я был слишком молод и еще не успел исследовать таинственную географию страны слез. Но фразу запомнил, и она ждала поры, когда я достаточно созрею, чтобы понять ее. Спустя 50 лет и много слез до меня постепенно дошло ее значение, как вы, вероятно, заметили, читая книгу.

Любому завершению сопутствуют слезы. Вопрос только в том, выпускать ли их. Естественная реакция — разрыдаться в голос, но мы по привычке заметаем горе под ковер. Если поплакать, скорбь отступит, и дальше жить легче. *Не потому ли мы избегаем горя, что боимся сделать шаг в неизвестность?*

Обычно горе трудно не заметить — например, после безвременной кончины близкого человека. Но иногда оно томится глубоко внутри, никак не заявляя о себе. Горе бывает от любви, когда мы оплакиваем утрату любимых. Это хорошо сформулировал в стихотворении «Эфемера» Уильям Батлер Йейтс: *«Наши души есть*

любовь и непрерывное прощание». Поскольку в жизни ничто не вечно, надо учиться горевать. Что-то все время приходит и уходит, и нам всегда есть с чем прощаться.

Не проживая горя, мы много лет остаемся в его тисках. Оно неожиданно пробуждается в похожих обстоятельствах, и мы удивляемся, отчего так больно потерять что-то не очень ценное. Бывает несоразмерно тяжелая реакция на то, о чем мы вроде бы вовсе не жалели. Мы не говорим об истинной причине, чтобы невзначай не открыть ящик Пандоры. Нас не отпускает давнее горе, которое мы не выпускали наружу. Оно ждет своей очереди и обязательно дождется.

Пусть боль кричит; от шепота тоски
Больное сердце бьется на куски.

*Шекспир. Макбет**

---

* Пер. М. Лозинского. *Прим. пер.*

ПРАКТИКА СОРТИРОВКИ

> Недопустимо более приравнивать веру к согласию с небылицами про нашу нацию, наше общество и наши технологии.
>
> *Томас Мертон. Вера и насилие*

Часто не замечают, что прошлое влияет на настоящее, заставляя нас держаться за давние точки зрения и убеждения, не сомневаясь в них. Многие из них вдолбили в нас в школе, церкви и обществе, когда мы еще были слишком малы, чтобы понять и даже заметить их. И мы продолжаем исповедовать то, что давно пора изменить или отбросить. Многие усвоенные в детстве убеждения становятся движущей силой, ведущим принципом жизни и поступков. На обломках прошлого возводится фундамент настоящего.

Мы не всегда расстаемся с представлениями из прошлого: культурными мифами, отжившими понятиями, социальными условностями. Они так глубоко встроены в нашу идентичность, что мы не замечаем их, а порой даже не подозреваем об их существовании. А если замечаем, то не хотим с ними расставаться, поскольку считаем их частью самоощущения. Например, нас учили, что в мире есть порядок. Поэтому мы уверены, что всему найдется объяснение. Из этого следует, что у любого поступка или события должна быть причина. Если ее удается отыскать, мы возвращаем себе

иллюзию контроля. Подобное ошибочное восприятие реальности вселяет веру в то, что люди всегда мыслят и действуют рационально. Имея жизненный опыт, иначе как с улыбкой это воспринимать невозможно.

Приверженность привитой в детстве религии выражается следующим образом: я, к примеру, обязан оставаться хоть сколько-нибудь (иногда и кое-как) католиком, чтобы продолжать считать себя Дэвидом. Сколько ограничений и заблуждений несет эта часть моей идентичности? Чтобы жить дальше, надо усовершенствовать веру, освободив ее от мифов, за что ратовал Томас Мертон.

В «Апологии» Платона Сократ говорит: *«Жизнь же без такого исследования не стоит и называть жизнью»**. Важная задача любого взрослого человека — исследовать все усвоенное им, дабы выяснить, что ему подходит. Можно изучить скрытое и очевидное содержание разума и оставить лишь то, что отражает вашу нынешнюю сущность, посмеявшись над всем, что больше или вообще не подобает человеку здравомыслящему и целостному. Для такой сортировки понадобятся вдумчивые изыскания и взыскательные проверки, а возможно, еще и помощь доверенных людей или психолога. Также полезно вести дневник.

Сортировку нельзя завершить за один раз, понадобятся годы, чтобы перебрать все сувениры из прошлого. Дело в том, что не все убеждения явные. Многие

---

* Пер. С. Жебелева. *Прим. пер.*

мы уже не замечаем, хотя получили их из источников, с которыми сейчас не согласны.

Есть два типа сортировки: абсолютная и относительная. В абсолютной убеждения делятся на истинные и ложные, а в относительной вы проверяете их на соответствие своей теперешней жизни.

Рассмотрим пример из первой категории. Когда я учился в средней школе, мама повела меня покупать костюм. Мы смотрели разные фасоны и цвета, и она сказала: «Дэвид, всегда выбирай костюм, в котором не стыдно пойти на похороны». Это никуда не годный совет (при всем уважении к маме).

Еще один пример — из второй категории. В детском саду воспитательница строила нас в коридоре. Она давала три команды: «Построиться», «Запомнить и всегда занимать свое место» и «Не разговаривать». Сейчас можно выбрать одно или два из трех правил.

Например, первое и второе оставить, а третье соблюдать наполовину. Первое и второе правила полезные и пригодятся в культурах, где принято ходить строем. Под «не разговаривать» подразумевалось, что галдеж в коридоре помешает тем, кто учится в кабинетах. Значит, это правило уместно лишь тогда, когда вы можете кому-то помешать. В супермаркете, за рулем и на платформе электрички мы стоим в очереди, но там не возбраняется поболтать с соседями. Если же рядом кто-то сосредоточенно работает, надо молчать или говорить тихо. Таким образом, третье правило хорошо лишь наполовину.

Ниже приведен список, который поможет разобраться, какие правила оставить, а какие — забыть. Пункты сформулированы без обиняков, однако не забывайте, что такого рода посылы чаще бывают негласными. Некоторые утверждения могут иногда или отчасти быть полезными, поэтому целиком их можно не отбрасывать.

Установки семьи (в том числе от предков)

Держись своих родных, независимо от того, как они с тобой обращаются.

У каждого в семье своя роль, — например, заботиться о других. Нельзя от нее отлынивать.

Ты лучше или хуже братьев или сестер или других детей.

Если ты выходишь за рамки, взрослые могут тебя наказать, как сочтут нужным. Родители имеют право применять насилие.

Нужно походить на своих родителей или выбирать будущее по их усмотрению.

Хочешь не хочешь, надо всегда работать.

Нельзя позорить семью разводом.

Помни, кого тебя учили презирать.

Быть собой и проявлять свои истинные качества — рискованно.

Родительский авторитет не подлежит обсуждению.

Насколько я перестал быть собой от страха?

Установки школы

Храни верность школьным ценностям и предрассудкам.

Не выделяйся.

Личностный рост и неакадемические заслуги не имеют значения, важны только оценки.

Хороший ученик и достойный гражданин — тот, кто подчиняется.

Запоминай, не думай.

Не задавай лишних вопросов.

Всегда следуй правилам.

Быть собой и проявлять свои истинные качества — рискованно.

Учительский авторитет не подлежит обсуждению.

Насколько я перестал быть собой под влиянием школы?

Установки религии

Будь верен религии, в которой воспитывался.

Твоя религия — единственно верная.

Патриархат был, есть и будет*.

У женщин нет права распоряжаться своим телом.

Бог — мужчина.

---

* Многие женщины исповедуют религию, лишающую их прав, положения в обществе и в целом мизогинную. Почему они не отрекаются? Вероятно, к сожалению, потому, что привыкли к унижениям от мужчин — дома и везде. Если чувствуешь себя в безопасности только в подчиненном положении, перестаешь верить, что заслуживаешь свободу или уважение. Мы подчиняемся правилам в ущерб внутренней свободе.

Счастье — божий дар за хорошее поведение, а страдание — божье наказание за проступки.

Секс до брака и мастурбация запрещены.

Быть собой и проявлять свои истинные качества — рискованно.

Духовные авторитеты не подлежат обсуждению.

До какой степени меня лишили воображения?

Установки общества

«Верность флагу» означает «Я всегда за свою страну, права она или нет».

«Свобода и равенство для всех» не применяется ко всем.

Белая раса обладает превосходством над остальными.

У войны есть оправдание, и твой долг — защищать родину.

Патриотизм — это подчинение требованиям правительства.

Нельзя идти против установленного порядка и политического курса.

Мы можем распоряжаться планетой и животными.

Быть первым любой ценой — допустимо и похвально.

Деньги — главная цель и ценность.

Счастливая жизнь — результат накопления материальных благ.

Помни, кого тебя учили презирать, особенно когда голосуешь.

Быть собой и проявлять свои истинные качества — рискованно.

Правительственные авторитеты не подлежат обсуждению: «Подчинение — жизнь, неподчинение — смерть». (Да, президент Кэлвин Кулидж так и сказал. Я видел и слышал это в кино и даже отмотал назад, чтобы убедиться, что правильно понял. По-моему, он говорил высокомерно и безапелляционно, как будто грозил всем! Справедливости ради стоит сказать, что речь шла о конкретном преступлении, а не о политике партии, — по крайней мере, не очевидной.)

Что вбили мне в голову и выбили из нее до того, как я научился разбираться сам?

Сознательно выберите, какие установки приближают к целостности, а какие — нет. Некоторые из них мы незаметно перерастаем, а другие приходится анализировать, прорабатывать и разрешать. Отдельные установки трудно из себя вытравить, какими бы они ни были ужасными.

Запишите установки в дневник — и вы сразу увидите, какие хотите оставить, а от каких следует избавиться. Перечислите их в два столбца, рядом друг с другом. Ненужные установки можно написать на отдельном листе и сжечь его. Оставшееся — это аффирмации, описывающие вашу личность.

Мы обретаем истинное «я», храня то, что нам нравится, и отбрасывая остальное. Так мы живем по зову сердца, без лишнего груза, с благодарностью за все, что ценим.

Иногда мы интернализуем образ, которому должны соответствовать, по мнению других людей. Мы во всем руководствуемся их ожиданиями. Это скрытый и наиболее трагический из описанных в книге способ ничего не менять. *Самая глубокая и незаметная зависимость — это привязанность к ложному «я», которым мы являлись до сего момента: «Я должен, обязан быть тем, кого ожидают во мне видеть».*

Мы безнадежно цепляемся за «я», сформированное чужими благими и не очень намерениями, пока не научимся сортировке. Искусственное «я» создается и тщательно оберегается, потому что кажется пропуском к безопасности и надежности в мире, где боятся разнообразия и стремятся уничтожить его.

С буддийской точки зрения никакого «я» вообще нет — ни видимого, ни внутреннего. Но искусственное «я» не противоречит «не-я». Это «я»-роль, которую мы играем по чужому сценарию, чтобы нравиться. Это не истинное «я», с которым мы родились, а маска, которую надлежит сбросить, едва осознав, как опасна она для личности.

Искусственное «я» трудно вычленить из скрытых дополнений и предпочтений. Выкопать его поможет только бесстрашная, суровая и тщательная сортировка. Тогда под деревянной фигуркой, высеченной руками других, проступят очертания истинного «я». Откроется, как выразился Шекспир, «верховная ваша власть».

Достаточно ли я смел и хватит ли мне жизни, чтобы выпустить на свободу самого себя?

В завершение расскажу историю о пользе сортировки для выбора места жительства из личного опыта. У одного доброго человека был фруктовый сад, и он оставлял избыток урожая за воротами, для соседей. Я взял из его корзины пару абрислив (гибрид абрикоса и сливы). Они были неспелые и жесткие, и я подумал, дозреют ли они сорванными с дерева. По дороге домой мне пришло в голову, что это хорошая метафора моей жизни: дозрел ли я вдали от семейного древа? И сам себе ответил: «Конечно! Я бы не созрел, не понял свои потребности и интересы, не нашел бы свое призвание, останься я в семье Ричо в родном Коннектикуте. Я дозрел в трех тысячах миль оттуда, в Калифорнии». Некоторым отъезд из дома необходим, хотя необязательно на такое большое расстояние. Разумеется, метафора распространяется только на меня, многие прекрасно дозревают в Коннектикуте. Позже в тот же день мне вспомнился девиз штата, подходящий для меня нынешнего: «Пересаженные выживают».

НЕДЕЛЯ МЕДИТАЦИИ НА ХОДУ

Предлагаю вам семь цитат на тему прощания с отжившим. Размышляйте над каждой в течение одного дня. Представьте, что автор обращается лично к вам. Подумайте, насколько слова соответствуют вашим обстоятельствам. Запишите в дневник ответы на вопросы, которые найдете после каждой цитаты.

Воскресенье

> И пришел день, когда риск остаться бутоном стал страшнее, чем риск расцвести.
>
> *Дневник Анаис Нин*

Каким образом и в каких сферах жизни проявляются внешние ограничения?

Каким образом и в каких сферах жизни проявляются внутренние ограничения?

Какие ограничения знакомы мне из прошлого, в частности из детства?

Какую часть себя я боюсь освободить?

Какое наказание меня ждет, если я покажу свое истинное «я»?

Каким я буду как личность, если стану собой, и как буду жить?

Кто порадуется моему освобождению, а кто огорчится? Как отблагодарить первого и избавиться от второго?

Чего я жду? Строимся в шеренгу!

И тебя бы Он вывел из тесноты на просторную волю.

Книга Иова (36:16)

Понедельник

Покинуть дом — половина дхармы.

Миларепа

Как детство влияет на мой выбор во взрослой жизни?

Научился ли я терпеть боль от матери или отца и продолжаю ли делать это сейчас?

Что случилось в моем детстве, что мешает мне действовать теперь?

Как взять на себя ответственность за нынешние трудности?

Кто в жизни помогал мне развиваться и как я могу доказать, что они не зря в меня верили?

Какие установки мешают мне заставить себя действовать?

Как мне сейчас реализовать потребность отпустить и жить дальше, которая была у меня всегда?

Как мне отблагодарить святых и бодхисаттв, которые подбадривают меня?

Вторник

Плыть с потоком вещей,
Взывать со смирением к разуму,
С поклоном принять конец
Любви или времени года?

Роберт Фрост. Колебания

Что уходит из моей жизни?

Что я чувствую, глядя на это?

Мне страшно?
Что я упускаю?
Как мне смиренно принять необходимость перемен в отношениях, на работе, в коллективе?
Если оплакать завершение, как это поможет мне жить дальше и открыться навстречу новому?
Как во мне уживаются любовь и потребность уйти?
Что удерживает меня здесь?
Что манит меня уйти, что зовет остаться?
Как поклониться Будде — свету, скрытому в нынешних обстоятельствах, готовому сиять на меня и сквозь меня?
Теперь я понимаю, что внутри меня целый мир. Скрытый свет проникает в меня от всего, что я вижу, и выходит из меня туда, куда я смотрю.

Среда

Мы знаем, что так или иначе придется сгореть дотла. А потом посидеть на пепелище того, чем мы себя считали раньше, и оттуда начать новый путь.

Кларисса Пинкола Эстес. Бегущая с волками

Что в моей жизни мне больше не нужно и ожидает предания огню?
Что в моей жизни пригодится мне на новом пути?
Насколько я готов отпустить что-то или кого-то?

Что я думал о себе раньше и как изменилось мое представление о себе?

Что я раньше думал о своих отношениях и каково мое мнение сейчас?

Что значит для меня «посидеть на пепелище того, чем мы себя считали раньше»?

Как начать новый путь?

Какие внутренние источники откроются во мне после обновления?

Что пугает меня в уходе и что воодушевляет?

Четверг

> Новый опыт становится надежнее самой надежности.
>
> *Дэниел Линдли.*
> *О жизненном пути: вечное становление*

Что означают для меня надежность и безопасность?

Когда в жизни я чувствовал настоящую надежность и безопасность?

Есть ли сейчас в моей жизни надежность и безопасность?

Пугает ли меня неизвестность?

Чем новый образ жизни мог бы меня привлечь?

Что я готов попробовать сейчас из того, что хотя бы немного изменит или улучшит мою жизнь?

Располагаю ли я внешними и внутренними ресурсами?

Кто мои союзники в преобразованиях?

Пятница

И лучше прыгнуть нам в нее самим,
Чем ждать, пока столкнут.

*Шекспир. Юлий Цезарь**

Почему я жду чего-то, что подтолкнет меня к действиям?

Дожидаюсь ли я, что кто-то сделает первый шаг? Почему я переложил эту задачу на другого?

Как вернуть себе способность к инициативе?

Как сочувствовать себе в пассивности и в то же время молить о силах для первого шага?

Почему я жду разрешения уйти из ситуации, которая меня больше не устраивает?

Буду ли я чувствовать стыд или вину за уход? Как их избежать?

Как сделать выбор сейчас, не надеясь стать смелее в будущем?

Пусть я поверю, что мое тело отважно и готово идти вперед.

* Пер. М. Зенкевича. *Прим. пер.*

Суббота

> Я не должен бояться. Страх — убийца разума. Страх — это маленькая смерть, влекущая за собой полное уничтожение. Я встречусь лицом к лицу со своим страхом. Я позволю ему пройти через меня и сквозь меня. И когда он уйдет, я обращу свой внутренний взор на его путь. Там, где был страх, не будет ничего. Останусь лишь я.
>
> *Фрэнк Герберт. Дюна*

Какой страх удерживает меня от новых встреч на моем пути?

Как выстоять при встрече со страхом?

Как пропустить страх через себя, как молнию через громоотвод?

Пусть я выпущу страх в мать-землю, чтобы она забрала его у меня.

Как отпустить страх и впустить свободу?

Как мне поверить, что я переживу шаг в неизвестность и заживу лучше прежнего?

Кто мои союзники, смертные и бессмертные? Кто проводит меня через темноту?

Могу ли я поверить, что никогда не буду одинок?

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

КОГДА МЫ ЧУВСТВУЕМ, ЧТО ОСТАВАТЬСЯ НЕТ СИЛ

Значение этого великого пути останется неразгаданным, но с проблеском надежды, что когда-нибудь в отдаленном будущем «мы» разберемся.

Рабби Артур Грин. Радикальный иудаизм

Иногда мы сдаемся, когда еще есть шанс что-то изменить, исправить, разрешить. Мы уходим, разминувшись со своими дарами — переосмыслением отношений, работы, ситуации и самих себя. Мы бежим с корабля, не найдя плюсы и преимущества, о которых даже не догадывались. Порой кажется, и особенно явно на телесном уровне, что нельзя оставаться больше ни минуты. Вероятно, так и есть, вы дошли до предела. Но бывает, что за необходимость уйти принимают досаду, которую можно разрешить. За неудовлетворенностью мы не видим возможностей. В этой части мы рассмотрим, что стоит за потребностью уйти или убежать, лихорадочным порывом оказаться как можно дальше от партнера, обстоятельств, религиозного или

светского коллектива и от любого положения, где мы, по нашему мнению, слишком задержались. В следующей части мы поговорим о том, как можно работать над ситуацией и найти способ ее улучшить.

НЕДОПОНИМАНИЕ БЛИЗОСТИ, ОБЯЗАТЕЛЬСТВ И НЕЗАВИСИМОСТИ

Отношениями с человеком или коллективом мы называем тесную связь с обязательствами, но подразумевающую независимость индивидуумов. Давайте обсудим близость, обязательства и независимость в контексте отношений.

Взрослые люди чередуют близость и дистанцию в отношениях дома и на работе. Таким образом учитываются общие и индивидуальные потребности. Проблема обычно не в желании личного времени, а в том, как его выражают. Лучше говорить прямо: «Мне нужно побыть одному. С тобой это не связано, просто иногда я ощущаю такую потребность. Это ненадолго». Конфликт, ссора или провокация — нездоровые способы увеличить дистанцию. Многие изобретают их тысячами, тогда как оптимальный — прямолинейная просьба.

Некоторые избегают сближения, чтобы не чувствовать себя уязвимыми. Они думают: *«Если я подпущу кого-нибудь близко, он увидит все мои недостатки. Имидж и персона, тщательно созданные мной, чтобы показывать всем только лучшие свои стороны, рассыплются в прах. Моя позорная изнанка окажется снаружи»*. Открывая

свое истинное лицо, мы, безусловно, становимся уязвимыми, но в этом и заключается истинная близость. Прячась, вы лишаете себя шанса любить и быть любимыми, к чему стремятся все люди. Уязвимость в отношениях не равна виктимизации. Близость — это, в числе прочего, добровольная эмоциональная уязвимость, полная открытость другому. В здоровых отношениях она совмещается с нормальными границами. Для этого надо соизмерять пределы своей уязвимости с тем, насколько партнеру можно доверять.

Быть уязвимыми означает показать свой внутренний мир, что возможно только в атмосфере безопасности и надежности. Добровольная и защищенная границами уязвимость способствует наращиванию внутренних ресурсов, благодаря которым легче пережить обиду и предательство.

Парадоксально, однако такого рода уязвимость делает нас сильнее. Когда страх близости исчезает, мы предстаем во всей своей наготе. Именно этого мы боимся на самом деле, а не самой близости.

Страх тесной связи также может сигнализировать о нашем недоверии, которого мы не замечаем, подозревая злой умысел на интуитивном уровне. В этом случае страх служит на благо нам: защищает наши чувства от человека, который может предать, опозорить, воспользоваться. Кредиты доверия раздает наша внутренняя мудрость. Одним людям можно довериться, а другим не стоит, потому что они будут не любить, а только обижать. Тогда уязвимость превратится в виктимизацию.

При страхе близости желание тесной связи кажется назойливостью. Нам страшно лишиться возможности уйти, если нам того захочется. Обязательства — это обещание верности кому-то или чему-то. Это значит, что надо улаживать конфликты, штопать, латать и восстанавливать нарушенную связь и не уходить, когда начнутся трудности. В этом случае отношения, даже поизносившиеся, укрепляют нас в однажды принятом решении. Уходить есть смысл только тогда, когда ваши нужды систематически не удовлетворяются. Если же большую часть времени вы всем довольны, разумнее остаться.

Обязательства также подразумевают, что мы готовы терпеть временные периоды, когда ваши нужды не удовлетворяются, — например, когда партнер лежит в больнице и не может о нас заботиться. Ключевое слово здесь, конечно, «временные». Недолго можно потерпеть, а постоянные проблемы требуют решений.

Еще обязательства — необходимость соблюдать договоренности. Это может восприниматься как посягательство на свободу или жизнь ради долга, а не по собственному выбору.

Такого ощущения можно избежать, давая только те обещания, которые мы можем сдержать. Иногда придется соглашаться на то, что не очень хочется делать. Но обязательства требуют внимания к общим потребностям — не только к личным. Таким образом, получается, что в итоге мы действуем по собственному выбору. Чувство долга — это совершенно другое, когда

нас вынуждают оставаться против нашей воли. Это несет ощущение дискомфорта, что хорошо, поскольку заставляет задуматься, чего мы хотим на самом деле.

Из-за страха близости и обязательств мы сбегаем из отношений, в которых все еще могло наладиться, и, наоборот, не решаемся уйти из безнадежного союза и продемонстрировать всем свою независимость. Взрослые люди умеют сохранять автономию в отношениях.

Автономия — это способность жить в соответствии со своими глубинными потребностями, ценностями и желаниями. Мы сами собой управляем и сами себя направляем. У нас есть ощущение свободы действий в нашем мире. Мы выбираем, во что верить и как поступать. Мы смело выражаем свои идеи, мнения и точки зрения. Нам комфортно в своем теле. Мы непринужденно чувствуем себя в обществе или еще где-либо как независимые личности. Мы верим в себя. Нам комфортно обладать властью, но мы знаем, как важно мудро ею распоряжаться — без стеснения и чувства вины.

В любых отношениях — дома и на работе, с одним человеком и в коллективе — всегда есть границы. Автономные взрослые их уважают. Личностный суверенитет поддерживается правомерными и разумными критериями. Мы суверенны без превосходства, уважаем чужую автономию, сохраняем свою и готовы в случае чего ее защищать. Мы считаем взаимозависимость достойной целью в любых отношениях, но она не должна нарушать личные свободы. Здесь уместна аналогия

отношений между штатами Америки и федеральным правительством США. Штаты уважают государственные законы, но имеют отдельные неподвластные им права.

Находясь в отношениях, не все замечают у себя страх независимости, а он бывает так же силен, как страх близости. Если в детстве нам положено было подчиняться, во взрослом возрасте трудно поверить, что можно жить своим умом, без оглядки на авторитеты. Не считая себя свободными, мы не умеем поддерживать автономию. У нас получается лишь ее жалкое подобие, больше похожее на выданное кем-то разрешение, чем на свободу. Это подростковая манера, а не взрослая, что выражается, например, в конкуренции, продавливании границ, истериках и нарушениях обещаний. Таким образом мы только увеличиваем дистанцию. При этом в глубине души мы можем сомневаться в своей независимости и в праве ее демонстрировать. Страх утраты автономии в данном случае — это неуверенность в ее наличии.

Кроме того, мы не узна́ем своих потребностей в отношениях, пока не будем обладать свободой познать себя. Потребности — это условия личностного роста, но только индивидуальность может расти. Без автономии нет близости. Надо самому кем-то стать, прежде чем быть кому-то партнером. Это парадокс и ключ к успеху в любых отношениях.

Мы связали страх близости со страхом обязательств и страхом потери свободы. Но что, если за всеми ними

скрыт страх автономии? Ни близость, ни обязательства не могут отнять у вас свободу. Может быть, вы боитесь взрослой задачи по совмещению близости со свободой? Вот теперь мы глубоко заплыли, но ничего, плавать вы умеете.

Давайте рассмотрим баланс близости и свободы в социальном контексте. Как все высшие приматы, мы ощущаем наибольшую близость с теми, на кого похожи: с семьей, коллегами, такими же, как вы, спортивными фанатами, религиозными последователями и политическими союзниками. Приверженность узкому кругу может привести к предрассудкам против принадлежащих к другим группам, то есть ксенофобии, и далее к агрессии. Гормон объятий окситоцин работает в двух направлениях: сближает с любимыми и отталкивает от незнакомцев.

Нам нравятся люди, похожие на нас, а чужаки вызывают недоверие. Чтобы преодолеть предрассудки, надо ближе узнать незнакомых людей. Еще поможет практика любящей доброты, описанная в следующей главе. Когда чужие станут своими, можно сближаться с ними без страха и недоверия. Так мы переходим от «я» к «мы», что, безусловно, является духовной победой.

Природа сотворила нас разными, мы отличаемся даже отпечатками пальцев. Поскольку природа все делает ради эволюции, можно заключить, что выживанию и процветанию способствует разнообразие, а не единообразие. Предположим, мать-природа наделила бы каждого, например, тенором, басом,

баритоном, сопрано или альтом — вместе это идеальный состав хора. Это означало бы, что она хочет для нас не только личного удовлетворения, но и гармонии с коллективом.

В завершение напомню, что страх — великий манипулятор. Это он заставляет оставаться или уходить. Мы боимся близости и автономии одновременно. Страх держит в бесперспективных отношениях и толкает бежать из небезнадежных. Освобождаясь от страха, мы побеждаем агрессора, который не дает уйти или остаться. Мы открываем дверь и переступаем порог или возвращаемся домой.

ПАТТЕРН ПОЛЕТА ПИТЕРА ПЭНА

На латыни puer aeternus означает «вечный мальчик». Так древнеримский поэт Овидий называл в «Метаморфозах» бога Иакха. Его часто отождествляют с Купидоном, Гермесом и Паном — трикстерами. Архетип трикстера отсылает к образу, противоположному тому, каким он преподносит себя другим. Например, Купидон может одарить нас любовью с первого взгляда, а потом отобрать ее. Из современных персонажей он ближе всего к Питеру Пэну.

Карл Юнг называл вечным мальчиком негативную сторону детского архетипа. Архетип — это элемент коллективного бессознательного. Мальчик — архетип очаровательного, веселого, беззаботного человека, психологически еще не прошедшего пубертат. Это

привлекательные качества для потенциального партнера. Многие торопятся связать судьбу с этим фонтаном жизнерадостности, но, поскольку мальчик — однозначно не взрослый человек, некоторые подспудно желают помочь ему стать мужчиной. Люди чаще всего остаются в бесперспективных отношениях ради того, чтобы питаться чужой энергией или чтобы спасать партнера.

Вечный мальчик не обладает ответственностью, трудолюбием, целеустремленностью и постоянством. Он нигде не может находиться подолгу, то есть достаточно для того, чтобы отношения стали серьезными. Поэтому архетип мальчика подходит к теме книги.

Не только мужчины остаются детьми, женщины тоже, и тогда их называют вечными девочками — puella aeterna. Это, в числе прочих, богиня Кора. Лучше всего архетипы описаны у Дэна Кили в книгах «Синдром Питера Пэна: мужчины, которые не повзрослели» (The Peter Pan Syndrome: Men Who Have Never Grown Up) и «Дилемма Венди» (The Wendy Dilemma).

Вечный мальчик живет с мыслью, что когда-нибудь за ним приплывет корабль, на котором ему не придется ничего делать. У него всегда вот-вот что-то произойдет, отчего исполнятся все его мечты. Он ничего не планирует делать ради этого. Где-то его якобы поджидает клад, хотя к этому нет никаких предпосылок.

Посвящение себя человеку или делу вечный мальчик считает тюрьмой без возможности побега. Например, он предпочитает переезжать с места на место,

нигде не обживаясь: вдруг это ограничит его свободу. Обязанности для него — препятствие, а не ответственный образ жизни.

Трудолюбие не относится к достоинствам вечного мальчика, потому что в успехе он видит опасность. В достижениях ему видится больше обязанностей, чем свобод, а подросткам это не по нраву.

Вечного мальчика становится жалко, когда понимаешь, что он поступает не по своему выбору. Им движут подсознательные порывы, они заставляют его искать легких путей, садиться другим людям на шею, манипулировать ими, тянуться к удовольствиям, избегать ответственности. Мальчик не осознает своих истинных желаний. Его шатает от одной фантазии или манеры поведения к другой, и он увлекает за собой окружающих в погоню за несбыточным. Мальчик периодически исчезает, но возвращается к партнеру. Иногда он берет с собой подругу, но бросает ее на полпути, а вернувшись, рассказывает ей о своих приключениях. Такое поведение вполне соответствует имени Питера Пэна. Автор одноименной книги Д. М. Барри сравнивал его с Паном — богом природы, наполовину козлом, играющим на многоствольной флейте. Кстати, в первой театральной постановке Питер выходил на сцену с флейтой Пана и живым козлом.

Понятно, почему партнеры вечного мальчика не могут от него уйти. Питер Пэн очарует любого своим обаянием, уверениями и обещанием приключений. Его партнеры связаны путами невыполненных

обязательств. Его задача — соблазнить и убежать, а возлюбленные сами убеждают себя, что его стоит дождаться. Иногда они не видят манипуляции: он склоняет людей действовать против их интересов. И они в конце концов проигрывают.

Вечный мальчик хочет заполучить идеального партнера, но, поскольку идеальных людей не бывает, он пользуется этим как защитой от вступления в настоящие близкие отношения. Ему подойдет только истинная красавица, да еще такая, которая без лишних вопросов будет заботиться о нем, не ожидая ничего взамен. Неважно, богат вечный мальчик и не нуждается в заработке или беден и считает себя выше того, чтобы каждый день ходить на работу, — его партнеры и друзья должны быть заботливыми опекунами, спонсорами и слугами. И он таких легко находит.

Одна из главных характеристик вечного мальчика — склонность к риску. Он не приемлет правила и считает, что ему за это ничего не будет. Такая позиция выглядит как храбрость, но на самом деле говорит о причислении себя к избранным. Ему кажется, что с ним никогда не случится ничего плохого. Это другие умирают от рака легких, а он может курить сколько угодно, у него иммунитет против всего, чем пугают медицинские светила. И вообще, никакие светила ему не указ.

Мало кто замечает, что внешне беззаботный вечный мальчик носит внутри глубокую рану. Искрометная жизнь призвана заполнить внутреннюю пустоту,

в которую он не решается заглянуть. Возвращаясь к здоровому поведению, он спустится в зияющую пропасть настолько глубоко, насколько взлетал над ней в своем эскапизме. Полезно заглядывать в потаенные уголки своей души, однако это подразумевает получение заслуженного наказания — архетипической работы Гермеса, главного трикстера греческой мифологии. Но вечный мальчик, как правило, лишь ловкий Джек, прыгающий не в пламя, а через него*. В древности вечный мальчик был символом перехода от смерти к жизни. Гермес выступал проводником подземного мира, из тьмы во тьму. Вечный мальчик может очнуться от грез о своей избранности и обрести новую жизнь, пройдя через мрак боли и горя — всего того, чего он успешно избегал всю жизнь.

Неспособность посмотреть в лицо своему страданию — это страх нехватки внутренних ресурсов и недоверие к себе. Вечный мальчик об этом подозревает, но делает вид, что это не имеет значения. Произвести нужное впечатление на других важнее, чем самому вырасти, что означало бы наращивание внутренних ресурсов, веру в них и взросление. После этого ему захотелось бы оставаться, а не улетать. И только тогда была бы возможна искренняя связь.

---

* Отсылка к колыбельной «Ловкий Джек». По сюжету в ней нужно перепрыгнуть через горящую свечу, не затушив пламя, тогда все сложится удачно. *Прим. пер.*

СРАЗУ НЕ ВЫШЛО И ДО СИХ ПОР НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ

В некоторых случаях личные и рабочие отношения не подлежат исправлению. Сохранять любые отношения, в которых вам изначально было некомфортно, — трата времени и сил. Вам сразу не все понравилось, и сейчас ничего не изменилось. Дело не в страхе обязательств, просто они были невозможны в силу обстоятельств. Все время имелись какие-то неразрешимые проблемы. Некоторые трудности оказались непреодолимы. Вы всегда сомневались, что вам подходят такие отношения. Они нравились вам все меньше и меньше. Вы так и не смогли полностью в них вложиться. Постепенно они перестали вас интересовать.

Вот примеры того, как это происходит в романтических отношениях.

- У партнеров все больше отдельных занятий, они стараются проводить время друг без друга.
- У партнеров не было и не возникло общих интересов.
- Партнерам ничего не нравится делать вместе, даже заниматься любовью.
- Партнеры избегают друг друга.
- Нет взаимопонимания не только на уровне обмена информацией, но и на уровне чувств. Важно чувствовать, что тебя слушают и принимают всерьез.
- Один или оба не могут забыть старые обиды.

- Нет ощущения примирения, необходимого для успеха отношений.
- Партнеры наказывают друг друга.
- Нормальное общение невозможно, потому что один или оба дистанцируются.
- Пропасть между партнерами растет.
- Ситуация не улучшается даже после работы с психологом.
- Совместный отпуск ничего не решает.
- Партнеры безразличны друг другу.

Все эти признаки говорят о том, что пора отпустить отношения и смириться с тем, что ничего не поделаешь. Живите дальше. Учитесь различать ситуации, когда есть смысл оставаться и когда пора уходить. Для обоих вариантов нужна готовность, о которой я говорю в этой книге.

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

РАЗРЕШИМЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Все сводится к любви и к нелюбви.
Темнота развеется.
Потом мы проделаем работу,
кропотливую.
Тогда лебедь наконец расправит крылья.

Руми

В предыдущей главе я рассказывал, почему мы уходим из отношений, которые можно улучшить. Мы не дожидаемся момента, когда можно будет начать все заново — лучше, чем мы представляли. Теперь давайте обсудим, как можно исправить отношения. В первую очередь потребуется оставаться в них достаточно долго, чтобы самим измениться. Отношения (и любые обязательства) не икебана из сухих цветов, с которой достаточно иногда смахивать пыль, а цветущий сад, нуждающийся в постоянном уходе. Как стать хорошим садовником?

Для начала представьте, что все уже наладилось. В подробностях мысленно изобразите и прочувствуйте

успех и удовлетворение. Это применимо к любым отношениям: романтичным, рабочим, религиозным и политическим. Мысленный образ настраивает на положительный исход. Например, вы воображаете, как выглядят здоровые отношения с другими людьми.

Этот образ придаст вам веру в то, что его можно воплотить в жизнь. Это не самообман, а один из вариантов будущего, таким способом спортсмены настраиваются на получение золотой медали. Это визуализация, а не грезы. Вы визуализируете свой будущий потенциал, а не выдумываете небылицы. В искусстве можно провести аналогию с имажизмом.

Недавно я читал в «Зуме» лекцию о поэзии как форме исцеления для сотрудников центра паллиативной помощи. Мы начали с рассмотрения фотографии просеки в секвойном лесу. Солнечный свет пробивался сквозь стволы, струясь между ними, падал на землю и затем выходил из кадра. Меня заинтересовала солнечная дорожка. Я спросил участников, что привлекло их внимание на изображении, и предложил им помедитировать на это минуту, а после сказать несколько слов. Они написали свои ответы в чате, и я тоже — чтобы всем было видно. Интересно, что у всех без исключения получились короткие, похожие на хайку, стихотворения! *Сосредоточенность на картинке пробудила творческое, поэтическое восприятие*. Я изначально планировал дать такое задание, но меня опередили. Это демонстрирует силу образа и медитативного внимания к нему. Слова участников рождались из стихотворных

откликов в душе. Фокус на образе всегда рождает стихотворение или, иными словами, душевную реакцию.

В фантазиях и метафорах скрывается глубокий смысл наших чувств и переживаний. Как по́лно или хотя бы понятно описать значимое событие газетной прозой? Впечатляющий эмоциональный тембр просматривается лишь вскользь. Мы смотрим сквозь призму метафор и образов, главенствующих в поэзии — бесконечном пространстве, которое не заполнить словами из словаря.

Пустота порождает новые миры.

Джон Мильтон. Потерянный рай

РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ

Все описанное ниже даст результат только при условии участия обеих сторон. Возникший конфликт анализируют, прорабатывают и, возможно, разрешают вместе — в коллективе или с партнером. Процесс делится на три этапа: взять быка за рога (то есть прямо взглянуть на трудности), понять свои чувства и выслушать партнера, приступить к разрешению.

В некоторых случаях дальше «приступить» дело не заходит, полного разрешения не происходит. Чем интенсивнее переживания, тем сложнее прийти к завершению. Например, вы изо всех сил стараетесь разрешить давнюю неприязнь, возникшую из-за обиды на партнера или детской травмы. Любые травмы

хранятся в теле, разуме и сердце, и, несмотря на все усилия, что-то остается неразрешенным. Не всегда получается полностью отпустить обиду или хотя бы понять, почему она такая цепкая против нашего желания.

Закоренелую неприязнь не одолеть стандартными приемами. Мы имеем дело с тайной незавершенности, характеризующей интенсивные переживания. Что-то остается похороненным глубоко за пределами нашего понимания и способностей. «Глубокое» означает «уходящее далеко вглубь под поверхность» — это противоположность поверхностному. Глубина — подсознательное, тайное, недоступное сознанию.

Глубоким также называют большое горе. В глубине остается безутешность. В неизведанные джунгли самосознания нам тоже нет хода, мы даже заглянуть туда не можем. Наше предназначение на этой планете содержит глубинный смысл, который нам до конца не узнать. Глубокое стихотворение не охватить разумом ни нам, ни самому автору. Не только подходящий момент скрыт под слоем непознаваемого, но и все прочее, что имеет несколько слоев смысла.

Согласно этикету земного танцпола, мы двигаемся в ритме тайны, в такт неопределенности, незавершенности, неудовлетворенности — первой буддийской истине. Мы не владеем ситуацией, и это неприятно, но таково положение вещей. Последние два слова полагается гостеприимно принимать с глубоким поклоном. Отношения могут прекрасно складываться с некоторыми элементами неразрешенности, если

те не препятствуют любви. Это называется безусловной любовью.

Помня об этом, мы тем не менее используем практику разрешения конфликтов дома и на работе.

- *Анализ.* Проанализировать означает честно посмотреть на происходящее и поговорить об этом. Не откладывать, не смягчать, не избегать проблемы или конфликта. Принять свою долю ответственности. Посмотреть проблеме прямо в лицо, каким бы страшным оно ни было. В «Друзьях детства» Руми писал: «Не отворачивайтесь от того, что под бинтами. Раны поглощают свет». Это целительный свет. Желание увидеть свою рану — начало пути к исцелению.
- *Проработка.* Проработка опыта — это внимание к чувствам, своим и окружающих. Мы выражаем свои чувства и реагируем на чужие. Анализ применяют к содержанию, событию, сути. Проработка — это своего рода забота об отношениях. Кроме того, проработка может вскрыть связь между чувствами и неразрешенными проблемами из детства. Мы признаем, что проецируем их на окружающих и на происходящее.

  Проработка требует такой же смелости, что и анализ. Мы прямо демонстрируем чувства и на обоих этапах открыты реакции партнера.

  Проработка многих пугает. Есть некие пределы того, что мы готовы рассказать о себе

окружающим. Проработка заставляет их переступить. Страшно, что о тебе узнают слишком много или слишком рано, — еще одна проблема подходящего момента. Проработка неизбежно заставляет раскрыться, а мы не уверены, что можем довериться этому человеку или вообще кому бы то ни было. Вероятно, страх близости тоже связан с нежеланием раскрывать свои мотивы, потребности и слабые места.

- *Разрешение.* Для разрешения проблемы необходимо отпустить эго. Вы не мстите и не таите обид. Вы берете на себя обязательство измениться. В будущем вы начнете действовать иначе, более эффективно. Вы договариваетесь улучшить ситуацию и соблюдаете договоренность. Ценность разрешения в том, что это не просто выход из положения, а еще открытие доступа к внутренним ресурсам каждого. Отношения и группы обладают способностью к самоисцелению.

Анализ, проработка и разрешение применяются не только к конфликтам. Это способ сближения и заботы об отношениях. Вместе посвящая себя анализу, проработке и разрешению, вы даете друг другу пять компонентов любви: «Я смотрю на происходящее с вниманием, привязанностью, признанием, принятием и даю ему свободу быть. Я прорабатываю чувства с теми же пятью компонентами. Все, что я вижу и чувствую, происходит в атмосфере любви и соединения».

Быть рядом означает давать партнеру пять компонентов. Многие научились избегать этих пяти способов настройки на себя и на других людей. Они предпочитают говорить, а не слушать и убеждать всех в своей правоте. Озабоченность содержанием смещает фокус с чувств, потребностей, воспоминаний и убеждений, в результате чего появляется неразрешенная проблема.

При недостатке пяти компонентов мы ощущаем боль. Она проявляет себя по-разному, в зависимости от того, чего именно нам не хватает. В детстве, когда нам недодавали эти компоненты любви, мы также испытывали боль. Если нам не хватало…

…ВНИМАНИЯ: я не услышан, невидим, не имею значения;
…ПРИНЯТИЯ: меня отвергают и стыдят за то, какой я;
…ПРИЗНАНИЯ: меня не ценят и все, что я делаю от души, принимают как должное;
…ПРИВЯЗАННОСТИ: меня игнорируют, используют для удовольствия, ничего не давая взамен;
…СВОБОДЫ: мной управляют и манипулируют.

Нельзя считать себя жертвой, не получая от других вышеперечисленного. Чтобы не превратиться в жертву, сочувствуйте чужой неспособности давать пять компонентов, не обижаясь и не злясь на них.

(Если у вас есть младшие братья и сестры, после их рождения вам могло казаться, что вы получаете вполовину меньше прежнего внимания. На самом деле

внимание распределялось справедливо, а до их рождения вы получали его в два раза больше положенного!)

Если в ваших отношениях не хватает сонастройки и пяти компонентов, ответьте на вопросы ниже. Они также помогут в любой другой жизненной ситуации.

- *Почему мне так важна реакция этого человека? Не стараюсь ли я удовлетворить давнюю потребность из детства?*
- *Я на пределе. Как почувствовал бы себя любой на моем месте? Дело не только во мне и в качестве наших отношений?*
- *Каким будет наилучший выход из ситуации: получить удовлетворение потребностей в желаемой степени или удовольствоваться максимумом, который я могу получить от этого человека или коллектива?*

Давайте подробнее обсудим проработку. Суть — это что именно произошло, сюжет, а проработка касается связанных с ним чувств, с глубоким смыслом происходящего. Суть — это событие, а проработка — отношение к нему. Вы отслеживаете все свои переживания здесь и сейчас и создаете для них место. Это не сбрасывает со счетов прошлое, но сдерживает его по другую сторону момента. В проработке, связанной с отношениями, есть два элемента.

Отслеживание. Вы внимательно следите за тем, что все говорят, а также читаете между строк, улавливаете намеки и недосказанности. Вы понимаете язык тела,

прислушиваетесь к метафорам и образам, раскрывающим внутренний мир. Отслеживание — это внимание.

Создание пространства. Создавать пространство означает принимать чужие чувства с эмпатией и демонстрировать заботу к собеседнику здесь и сейчас, без осуждения, советов и критики. Вы даете ему пять компонентов: внимание, привязанность, признание, принятие и свободу. Проработка сближает вас.

На обоих этапах проработки необходимо учитывать:

- чувства и в какой части тела они отзываются;
- чувства, возникающие из потребностей, особенно потребности в привязанности и настройке (принятие потребностей с пониманием и радостью);
- чувства, знакомые из прошлого, как из недавнего, так и из детства;
- чувства, возникающие из убеждений, проекций, переносов и ожиданий;
- чувства, демонстрирующие неразрешенные проблемы, в том числе травмы из прошлого.

Слово «чувства» часто употребляется в самом широком смысле. Чувства — это грусть, радость, гнев, страх, стыд. Для этих чувств есть и другие слова, но они чаще используются в оценке себя или окружающих: изоляция, отвержение, брошенность, обида, вина, нужда, заточение, привязывание, одиночество, исключение. Пример оценки со словом «отвержение»: «Я чувствую себя отверженным, поэтому осуждаю других за то, что

они не добры ко мне, а себя — за то, что не могу угодить им».

Все слова, описывающие чувства, важны и полезны. Они помогают раскрыть нюансы и оттенки. Кстати, если вы заметили, обозначения чувств чаще имеют простые англосаксонские корни, а оценочные суждения, более изысканные, как правило, латинские и французские — наследие 1066 года*.

Антонимы этих прилагательных не имеют отношения к чувствам: единение, принятие, лояльность, забота, невинность, удовлетворение, свобода, движение, сопровождение, включение. Эти слова описывают получение одного или более из пяти компонентов: например, включение связано с чувством причастности — демонстрацией принятия индивидуума группой. Свобода — это возможность быть собой; не разрешение, а поддержка свободы выбора.

«Мне грустно» — слишком общая фраза. Вместо нее точнее было бы сказать: «Когда мне одиноко, я чувствую…», «Когда меня исключают из общества, я чувствую…», «Когда меня принимают в общество, я чувствую…» Эти слова описывают переживания вокруг подлинных базовых чувств, которых мы иногда избегаем. Проще обвинять себя в собственном одиночестве или партнера за то, что ушел, чем почувствовать горе, которое всегда является изнанкой протеста. Сколько

* После норманнского завоевания Англии в 1066 году в английском языке начали появляться французские заимствования. *Прим. пер.*

хлопот причиняет избегание того, что необходимо прочувствовать!

В процессе совместной проработки мы с партнером создаем атмосферу безопасности и надежности. Чтобы взрастить доверие, открыться и показать свою уязвимость, может понадобиться много времени.

Нужно быть готовыми оставаться рядом столько, сколько потребуется. Если вы не доверяете друг другу, это надо признать и искать способы восстановить доверие. Оно вернется, когда каждый не раз продемонстрирует, что ему можно доверять: начнет говорить правду, держать слово, вести себя искренне и с любовью. А главное — анализировать, прорабатывать и разрешать, как умеет.

Следите за тем, чтобы желание все наладить не было мотивировано потребностью завернуть проблемы в красивые фантики с аккуратными бантами. Если вы боитесь беспорядка и недосказанности, то не захотите копаться в чувствах и побуждениях. Аккуратность хороша дома, а в отношениях вредна и не способствует личностному росту. Лучший мотив работать над проблемой — желание сказать друг другу правду и, соответственно, действовать. Анализировать, прорабатывать и разрешать не получится без любви, которую оба обязались холить и лелеять.

Способность отдавать себя без остатка в отношениях и других обязательствах делает человека по-настоящему щедрым. Вкладывая всю душу в то, что важно для нас, мы достигаем пункта назначения. Средства

достижения сами по себе являются конечной целью. Это применимо к отношениям: посвящая им всего себя, вы создаете воистину прочную связь. Круглосуточно выкладываться не нужно, да и невозможно. Искренне проживайте моменты близости здесь и сейчас, и достигнете цели — безусловной любви. Это главное в отношениях, и ничего другого по большому счету не требуется.

У каждого в глубине есть сила, толкающая выразить свое «я» во всей его полноте. Мы так устроены, что наше самосознание развивается. Карл Юнг писал: «В нашей психике некие процессы преследуют свою цель, независимо от внешних факторов… это непреодолимая тяга, порыв стать собой». Иначе говоря, каждый хочет воплотиться.

Осознанно сопровождая друг друга, вы начинаете понимать, кем являетесь в отношениях. Это не просто контакт двух личностей, а диалог душ. Он начинается с подчинения обоих непреодолимой тяге быть собой и помогать в этом другому. Такое единение дает взаимопонимание на душевном уровне.

Осознанная связь с душевным присутствием означает быть себе и другим свидетелем, а не судьей. Мы начинаем верить, что, оставаясь со своими чувствами, научимся понимать себя и других. Желание немедленно решить проблему, навести порядок в чувствах и как-нибудь избежать проработки вполне естественно. Тем не менее совместные переживания станут глубже в защищенном месте, без всякой двойственности, в едином потоке осознанности.

ВЗГЛЯД В ГЛУБИНУ: ПРИЧИНЫ И ОТКРОВЕНИЯ

Сегодня Гертруда Стайн сказала кое-что, смысл чего станет ей понятен только через годы.

Элис Б. Токлас

Вы уже знаете, что некоторые глубокие переживания не требуют полного разрешения или завершения. Помните это загадочное свойство, пока мы будем обсуждать мотивацию.

Она делится на три категории.

Уровни причины действий или отказа от действий	**Пример: «Почему я ухожу от тебя»**
Явная (поверхностная) причина	«Ты мне изменяешь»
Скрытые причины, мотивация лежит глубже	«Я знаю, что проблема в наших отношениях, но сейчас я не могу ее сформулировать и подумаю о ней позже»
Неопределяемые причины, лежащие глубоко в подсознании или слишком непонятные	«У нас ничего не получается и никогда не получалось, но я не понимаю почему»

Мало кому интересны причины глубже поверхностных. Глубина пугает — там может оказаться что-то необъятное, к чему мы не готовы. Всем известно, что нами всегда движут сознательные и подсознательные порывы. В десять часов вечера одному дома от скуки

хочется что-нибудь съесть. Сознательные мотивы — голод или желание сладкого, но ими дело не всегда ограничивается. Подсознательно мы можем стремиться облегчить скуку и одиночество. Печенье не просто сахар и тесто, а успокоительное. Вероятно, нас гнетет что-то еще, но мы об этом не думаем.

Сознательный уровень вмещает только внешние причины. Откровения скрыты под поверхностью. Подсознание по определению недоступно сознанию. Но это не должно нас останавливать. Кое-какие пока неизвестные нам мотивы могут скрываться не очень глубоко. Они уже поднялись к поверхности и ждут, когда мы их заметим. Это возможно, если задуматься о своих чувствах и ощущениях в данный момент. Например, вечером вам захотелось есть. Подумайте: возможно, вам просто скучно.

Регулярно задумываясь о мотивах своих желаний, вы покончите с самообманом. Не торопитесь копать глубже: психика мудро сдерживает нас, чтобы мы не узнали сразу слишком много. Становясь более осознанными и наращивая ресурсы, вы все лучше понимаете себя. В психологическом смысле вы учитесь глубже смотреть в свою мотивацию.

Для перехода между уровнями есть специальная практика. Хорошо обдумайте и запишите в дневник честные ответы на вопросы.

- Что мне *нужно* прямо сейчас?
- Чего я *боюсь*?

- Что я надеюсь *получить*?
- О чем мне нужно *горевать*?

Первые три вопроса помогут определить истинные потребности, страхи и мотивы. Они движут выбором и поступками. Ответ на четвертый вопрос укажет на утрату, на что-то, что мы надеялись получить, но упустили. Все четыре ответа открывают перед нами глубину. Мы сможем разобраться в себе, в отношениях дома и на работе и узнать много нового.

Например, вы боитесь сближения в нынешних отношениях. Вы спрашиваете себя почему. И отвечаете, что не хотите потерять свободу, — это поверхностная причина. Покопавшись, вы видите, что на самом деле боитесь стать уязвимыми. Это приводит (возможно, впервые) к осознанию того, что вы не доверяете полностью своему партнеру. Вы сохраняете дистанцию, чтобы избежать опасности, и угроза свободе здесь ни при чем. Реальная проблема в отсутствии доверия: почему его нет, куда оно делось и как его вернуть. Глубинной причиной также может быть страх потерять свою автономию — тоже проблема доверия, но на этот раз к себе.

Ответы на четыре вопроса помогут заглянуть вглубь себя и понять мотивы своих поступков в отношениях. Но и здесь важен подходящий момент. Нужно быть готовыми к откровению, даже ступив на гору Синай. Должно прийти время, тогда мы узнаем, что происходит внутри нас. Если у нас пока недостаточно внутренних ресурсов, чтобы рассмотреть свою мотивацию

в полной мере, не надо стесняться и ждать. Приоткрывайте дверь в тайну настолько широко, насколько глубоко готовы ее познать.

Давайте подробнее обсудим выяснение своих истинных мотивов. Предположим, мы откладываем на потом какое-то задание по работе. Мы считаем себя ленивыми, но догадываемся, что есть другая, более глубокая причина. Обратимся к четырем вопросам.

- Мы *нуждаемся* в большей самостоятельности на работе, где находимся внизу иерархической лестницы.
- Мы *боимся* выглядеть подхалимами, быстро выполняя задания. Для нас это означает утрату авторитета. На глубоком уровне наша прокрастинация объясняется отрицанием авторитетов. (Кстати, прокрастинация часто бывает выражением пассивной агрессии.)
- Мы надеемся *получить* признание и высокую оценку своих достижений.
- Мы *печалимся*, что наш карьерный рост не таков, как нам хотелось бы. Мы считаем, что нас не ценят. Иногда печаль о своей недооцененности перерастает в жажду мщения.

Как видите, откладывание дела в долгий ящик не всегда объясняется одной только ленью. Это поверхностная причина, а настоящих спелеологов интересует то, что находится в глубинах.

Если мы сразу обнаружили в себе желание возмездия или неприятие власти, с этим надо что-то делать. Разобравшись с истинными мотивами, мы сможем выезжать на скоростную дорогу, притом бесплатную. С новыми, более точными знаниями мы начнем работать эффективнее, с большим интересом и проявлять инициативу. Прокрастинация не только промедление, но и разбазаривание творческого потенциала.

КАК ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ТРАВМЫ

Из детства во взрослую жизнь мы несем на спине весь свой багаж, как черепахи панцирь. Но можем быть и птицами, вылетающими из гнезда в неизведанный мир. Сила человека складывается из происхождения, которое всегда с ним, и уникальности, которую ему предстоит найти.

В предыдущей главе мы обсуждали страх близости. Теперь давайте посмотрим на него в контексте пережитого насилия. Начнем с простого упражнения: закройте глаза и представьте себя в счастливых, эффективных, удовлетворительных отношениях. Добавьте к этой картине своих родителей в качестве зрителей. Посмотрите на их лица. Теперь откройте глаза. Родители улыбались или хмурились? Из ответа будет ясно, давали ли они вам свое разрешение на счастье.

Страх близости может остаться с детства, если уже тогда доверие к окружающим было подорвано предательством, разочарованием или насилием. Взрослый

разум хочет близости, поэтому мы остаемся в отношениях. Но тело до сих пор боится, потому мы всегда настороже и не подпускаем других близко.

Нынешние страхи зависят от того, что казалось опасным в детстве. Если тогда мы привыкли к насилию и считали его заслуженным, то, вероятно, и сейчас воспринимаем его так же. Голос прошлого всегда звучит громче всех.

Если страх близости вызван давней травмой, внутренний часовой всегда на страже где-то глубоко внутри, в нашем теле. Он пристально следит за словами, действиями и решениями, нашими и чужими, которые могут привести к близости, пока мы к ней не готовы. Он мгновенно даст отпор всему, что слишком тяжело для нас или напоминает о травме. Он замечает малейшие признаки опасности и предлагает несколько вариантов спасения. Под опасностью он подразумевает сближение, хотя оно больше не представляет угрозы. Спасение — это побег или пассивное сопротивление, но вместо него можно заняться разрешением травмы.

Внутренний часовой (телесное восприятие, подсознательный сигнал тревоги) без устали ищет вокруг признаки близости: демонстрацию любви, уязвимость, потребность в другом человеке, доверие, физическое влечение, отказ от эго, обязательства, сохранение связи в конфликтах, открытость. Ничего из этого в действительности не опасно и говорит лишь о крепкой любви. Все это способствует укреплению союза, личностному росту, искренности и привязанности.

Но на подсознательном уровне это воспринимается как угроза, застарелая рана начинает болеть, как свежая. Например, мы боимся, что человек нас поглотит, если приблизится. Такой страх зарождается в детстве, если имела место навязчивая близость. Тогда мы испытывали потребность убежать. Здоровая близость не нанесет вреда взрослому человеку, обладающему внутренними ресурсами, главный из которых — способность открыться навстречу любви.

Для увеличения дистанции мы, как правило, обращаемся к самому примитивному методу — конфликту. Мы стараемся разозлить партнера, вывести его из себя, даже обидеть, но не от злости, а из какой-то неясной прихоти. Темная сторона берет верх и защищает нас от того, чего мы боимся, — уязвимости, неизбежной в истинной близости.

Внутренний часовой напоминает, что вы уже пострадали от своей уязвимости и сейчас небезопасно ее демонстрировать. Это совершенно нелогично, но миндалевидное тело не переубедить. Мы стараемся увеличить дистанцию — таков наш немудреный способ внутренней стабилизации. Сигнал тревоги об опасной близости поступает изнутри, из недр психики, но кажется, что его вызывал непорядок вовне. Например, партнер задевает больное место, и мы говорим ему колкости или взрываемся. Мы действуем по указаниям часового: саботируем близость, увеличиваем дистанцию. Мы оберегаем раненую душу, пытая ее голодом по любви.

Осознав свои цели в неуклюжих попытках отдалиться, мы сожалеем, приносим извинения и в конце концов признаемся партнеру в своем страхе. Это не оправдывает агрессивное поведение, но по крайней мере вы называете вещи своими именами. Откровение рождает возможность исцеления и трансформации. Извинение — это комплимент партнеру, способ показать ему, что он и отношения с ним важны для нас. Кроме того, извинение — это забота об отношениях, способ сохранить их.

Что касается извинений, они бывают с участием эго или без него. В эгоистичном извинении приводятся доводы в доказательство своей правоты или обоснованности своих действий: «Мне жаль, что я забыл про твой день рождения, но я был очень занят». Искреннее извинение всегда прямое и искреннее: «Прости, я забыл, что у тебя день рождения».

Иногда мы начинаем новые отношения, не будучи готовыми к близости. Прежде стоило бы восстановить способность к доверию и обязаться стать искреннее. Тогда мы сможем открыться новому партнеру. Поначалу романтическая привязанность обещает настоящую вечную близость.

Но следует развенчать эту иллюзию. Скажите партнеру: *«Сейчас может показаться, что я готов к близости, но не хочу вводить тебя в заблуждение. Я могу сбежать или оттолкнуть тебя, когда между нами начнется что-то серьезное. Такое уже было со мной раньше, и я не знаю, смогу ли сдержаться в этот раз. Хочу быть честным. Чтобы*

любить тебя, мне понадобится твоя помощь. Захочешь ли ты помогать мне? Хватит ли у тебя сил поддержать труса в его желании освободиться от страха?» Такая откровенность вполне уместна. О страхе можно говорить. Это будет огромный шаг к его преодолению. Исцеление начинается с того, что мы смотрим прямо на свою рану и показываем ее другим. Мы ставим честность выше иллюзии, что требует огромной смелости.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ И САМОУСПОКОЕНИЕ В ОСОЗНАННОСТИ

Стресс в отношениях и обстоятельствах дестабилизирует, и мы стремимся побыстрее ретироваться. Для тех, кто избегает конфликтов, нет иного выхода, кроме побега. Чтобы остаться и все решить, надо изменить взгляд на проблемы. Саморегуляция — это способность сохранять внутреннее равновесие в карусели стресса. Можно научиться управлять тревожностью и либо решать проблемы, либо отпускать. Саморегуляция не только помогает справляться со стрессом. Во время стабилизации после сильных переживаний в теле и разуме незаметно для нас чинятся поломки. Мы видим сразу и нынешние обстоятельства, и общую картину, нам хватает запасов смелости на последующие трудности.

Саморегуляция и самоуспокоение происходят в промежутке между стрессом и реакцией. Осознанность — это намеренное внимание к текущему моменту, без

осуждения, страха и других способов отвлечься от него. Мы не размышляем об оценках и страхах, только наблюдаем, как они проходят мимо, пока мы спокойно дышим.

Мы не цепляемся за мысли и не сопротивляемся им, а вдыхаем и выдыхаем их. Мы даем им свободу! Это именно то, что нужно делать в трудные периоды, когда ничего не получается.

В моменты осознанности открывается дхарма. Мы видим свою истинную природу, объединяющую умиротворение и хаос, смелость и страх. Назойливые мысли и негативные внутренние посылы уже не страшны, это просто видения. Они не влияют на наши решения. Моменты осознанности олицетворяют приверженность неприкрытой реальности, без иллюзий, желаний и привычных мыслей. Осознанная пауза и созерцание шаг за шагом приближают к трем составляющим знакомой молитвы: принятию, мужеству, мудрости. Мы идем от принятия через изменения к мудрому восприятию будущего.

Я принимаю реальность происходящего.
Я как могу преодолеваю трудности.
Я приложу все усилия для преодоления испытаний.
Я буду продолжать в том же духе, принимая существующее или набираясь мужества для изменений.
Когда не будет ни одной возможности для изменений, я приму происходящее.
Я надеюсь, что Господь поможет мне в этом.

У меня достаточно умиротворения, чтобы принять то, что я не могу изменить.
Передо мной откроется новая, незаметная раньше дверь.
Это будет дар осознанной мудрости, моя истинная духовная цель.

Осознанная пауза прекрасна своей иронией: ничего не предпринимая в состоянии осознанности, мы готовимся сделать следующий шаг. Мы одновременно неподвижны и в движении, настороже и спокойны. Мы постигли вдохновляющие свойства тела, разума и души.

В духовном смысле это приближение к просветлению, обретению внутреннего света. В психологическом смысле это вера в себя. Что касается следующего шага, его не всегда нужно планировать. Иногда одной открытости хватает для осознанной неподвижности или движения.

Осознанность помогает отпустить эго в отношениях. Когда оно в них правит, катастрофа неминуема. Надежная связь возможна только при отсутствии эго. Без него начинается осознанная коммуникация.

- Мы говорим о своих потребностях, не требуя их удовлетворения.
- Мы высказываем свое мнение только раз и не стараемся переубедить партнера. Мы знаем, что у каждого своя точка зрения.

- Мы не осуждаем, а с пониманием оцениваем и анализируем. Осуждая, мы смотрим сверху вниз — это дистанцирование и попытка контролировать, поскольку мы подгоняем других под свои стандарты. Анализ — это объективный взгляд, охватывающий сразу плюсы и минусы. Мы делимся выводами, но не обвиняем. У нас обоих здоровый архетип оценщика. Архетип судьи правомерен только для избранных.
- Основные составляющие осознанности — это свойства любви: присутствие здесь и сейчас, без обвинений, контроля и осуждений, умиротворенное.

Еще один путь к саморегуляции и самоуспокоению знаком представителям всех поколений. Человечество давно знает, что поэзия, живопись, музыка и танец облегчают стресс. Да, успешная саморегуляция возможна посредством искусства. Стихи обладают успокаивающим воздействием — неважно, свои или чужие. Созерцание и создание произведений искусства вводят в контакт с душой, где царит гармония. Искусство не эскапизм, оно возносит нас на высоты, недостижимые с помощью других ресурсов.

Говоря об искусстве, я вспоминаю, что писал Карл Юнг в «Воспоминаниях, сновидениях и размышлениях»: «Я узнал, как с психологической точки зрения полезно найти определенный образ, соответствующий эмоциям». Мы можем открыться образу,

возникающему из страха, гнева, грусти или радости. Воображение пробуждает образ, коренящийся в чувствах. Его символика уникальна для каждого человека. Попробуйте найти какой-нибудь образ, когда нахлынут чувства. Часто это бывает метафора: «Я взвинчен, как кот, почуявший мышь». Представьте кота, что он делает, какая у него окраска, куда он смотрит, и задумайтесь, что это значит. Чеширский кот из книги «Алиса в Стране чудес» являлся главной героине, когда она была расстроенна или растерянна. Диалог Алисы с котом демонстрирует, как могущественно воображение. Что-то в голове, как и в облаках, — иллюзия. Но иногда мы видим вещи, которые реальнее всего сущего и мудрее здравого смысла, и с таинственной улыбкой в придачу.

Время в природе обладает свойствами саморегуляции и самоуспокоения. Рядом с водопадом испытываешь то, что не почувствуешь в повседневной суете. Ощущения от прогулки в лесу не сравнить с впечатлениями от супермаркета. Перед радугой или под ивовым деревом приближаешься к целостности. В такие моменты происходят саморегуляция и самоисцеление. Природа не выставка красивых картинок, а ключ к смыслу человеческого опыта и трансформации высочайшего уровня, окно в невидимую ауру, окружающую нас. Теперь понятно, что целостность начинается с объединения человеческого и божественного внутри нас, а всякие сомнения и двойственность исчезают.

Природа — строгий храм… Лесами символов бредет, в их чащах тонет смущенный человек, их взглядом умилен.*

Шарль Бодлер. Соответствия

ОСОЗНАННОЕ ПРИНЯТИЕ И ОСОЗНАННОЕ СОЗДАНИЕ СРЕДЫ

Все происходящее с нами несет возможность практики, даже чувства и настроение. Мы прячемся от них в отношениях дома, на работе и где угодно. Самая полезная практика — осознанное принятие чувств, безоценочное, с полным присутствием в настоящем. Средой для роста в этом случае становится наш внутренний мир. Среда дает безопасность быть собой, возможность учиться на своем опыте, принимать свои чувства и не стыдиться себя. Такая атмосфера способствует трансформации. В детстве мы нуждались в надежной среде, чтобы подготовиться к будущему жизненному пути, а в практике она поможет нам в осуществлении перемен. Принимая свою нынешнюю реальность дружелюбно и не сопротивляясь, например, собственному неприятию, нам проще преодолеть трудности. Вот вам парадокс: мы принимаем то, что отвергали, потому что это было неприемлемо, а теперь открывается нам. Безопасная среда, по аналогии с материнской утробой, дает рождение новому.

---

* Пер. Л. Кобылинского.

Ниже описаны три этапа практики создания надежной среды, из которой мы выходим обновленными.

1. Мы осознанные свидетели, а не жертвы всего, что делают с нами люди и обстоятельства.

2. Мы принимаем свои чувства и опыт без стыда и оценки.

3. Мы верим, что способны создать безопасную среду внутри себя и вместить свои чувства и опыт, не пошатнувшись. Иначе говоря, мы доверяем ходу вещей.

Эти три этапа помещают чувства и опыт в целительную среду. Благодаря этой духовной практике чувства, негативный опыт и плохое настроение больше не управляют нами, а становятся проводниками интеграции и доброй помощью в преодолении трудностей. Мы поместили свои чувства и опыт в дружелюбную среду психологического и духовного здоровья. Что происходит во время практики:

- мы принимаем происходящее, не избегая его;
- мы впитываем опыт, не приукрашивая его;
- мы спрашиваем, что от нас требуется, не игнорируя происходящее;
- мы одаряем все, что выпадает на нашу долю, и все свои чувства пятью компонентами: даем опыту свободу формирования, сосредоточенно

> внимаем чувствам, ценим их, полностью принимаем и испытываем привязанность. *Помимо этого, пять компонентов — составляющие здоровой любви к себе*.

Вскоре эта практика рождает противоположность страха — доверенного союзника. Мы впустили внутрь самих себя, других и обстоятельства. Духовное гостеприимство освещает нас и нашу вселенную. Пропускаем через себя свет. Мы воплощаем реальность настоящего. Присутствие — это принятие в распростертые объятия без страха. Мы принимаем все свои чувства и опыт в свое сердце. Мы любим себя за то, что сами подставляем себе дружеское плечо. Нет никаких преград и уверток. Как ни странно, не обороняясь, мы больше уверены в безопасности: «Если я пойду долиною смертной тени — не убоюсь зла». Может, там и есть зло, но мы не должны его бояться. Мы сами себе пастыри.

Но что делать, если сверху падает град размером с шары для гольфа? Неужели мы должны терпеть это? Уязвимость и открытость не всегда безопасны. Например, мы рискуем, принимая на себя чужие страдания, если при этом забываем про свои границы. В таком случае мы теряем опору, от нас не будет никакого толку. (Кстати, если град действительно пошел, лучше спрятаться в укрытие, а не стоять на месте!)

Извлечь пользу из происходящего для движения, перемен и духовного роста помогут аффирмации.

Мы — алхимики, превращаем свинец чувств и обстоятельств в золото возможностей. Разумеется, любую (даже неприятную) человеческую черту, неверное решение и застарелую обиду можно превратить в золото.

Перепишите аффирмации ниже своими словами. Пишите по одной в день и вешайте на видное место: на монитор компьютера, зеркало, экран телефона, положите в сумку или в кошелек. Периодически повторяйте ее в течение дня, вслух или про себя. Можете начитать весь список в аудиофайл и слушать каждый день.

- Глядя на вещи как они есть, без самообмана и ложных надежд, я вижу выход из затруднительного положения.
- Я знаю, что делать дальше, и мне хватит на это смелости.
- Я ничего не жду и осознаю реальность: «У меня не было никаких ожиданий, и они все оправдались».
- Мне не нужны запасные выходы.
- Я не пытаюсь исправлять или контролировать нынешнюю ситуацию.
- Я смотрю, как ляжет фишка, и стараюсь извлечь из этого максимальную выгоду для себя.
- Я без условий принимаю себя и других людей.
- Принимая себя и других, я никого не осуждаю. Согласие с обстоятельствами нейтрализует страх отверженности.

- В происходящем со мной я ищу благодать, дары священной души вселенной, неугасимый свет, нечто вмещающее меня и одновременно живущее во мне.
- Я верю, что внутренние ресурсы помогут преодолеть нынешние и все последующие трудности.
- Пусть все живущие найдут путь к исцелению и надежде.

Поскольку все происходящее со мной и внутри меня,
Без исключения,
Несет возможность прогресса и духовного роста,
Реальность свята.
Каждый раз, сталкиваясь лицом к лицу с жизнью,
Не отрицая ее, не избегая ее, не сопротивляясь ей,
Я ощущаю божественное начало в себе и вокруг себя.

Переходя из одного состояния в другое, стоя на пороге, мы уже не здесь, но еще не там. Для большинства людей быть или здесь, или там — обязательное условие стабильности. Но без периода нестабильности не начать следующую главу жизни — продолжение своего истинного жизненного пути.

В этом смысле хаос — неотъемлемая часть становления. Новый порядок рождается из конца старого и следующего за этим неизбежного беспорядка. Получается нечто получше стабильности — гармония, результат синтеза.

С улыбкой мы осознаём, что появились на этой планете только потому, что имеющегося было недостаточно. Родительская семья без нас не была полной. Материи в момент Большого взрыва чего-то не хватило, а именно сознания. Я бы сказал, что Богу этого тоже не хватило, и он создал мир. Но не остановился на этом — так появился Эдем, и мы вместе с ним, и началась совсем другая история.

Бури никогда не задувают в тишайшие небеса, где обитает чистая, идеальная любовь.

Уильям Блэкхаус и Джеймс Джансон.
Проводник к истинному миру

ПРАКТИКА ЛЮБЯЩЕЙ ДОБРОТЫ

Принятие и создание пространства есть не что иное, как любовь — главнейший способ обрести смелость, чтобы остаться. Смелость появляется, когда мы живем в соответствии со своими истинными ценностями, без оглядки на других. Это обязательство помнить о морали в любой ситуации. Любовь расцветает, когда мы заботимся друг о друге дома, на работе и во всяком другом коллективе. Когда возникает конфликт, в любых действиях нами движет любовь, и мы демонстрируем ее окружающим. Любящая доброта устраняет трусливое эго — смертельного врага близости и товарищества. Мы отменяем несовместимый с любовью образ мышления. Мы приходим к тому же осознанию, что

и Коперник: наше эго не является центром вселенной, вокруг которого вращаются другие люди. Мы принимаем новый способ бытия — любящую доброту. Эта практика способствует исполнению обязательства оставаться и работать над тем, что может получиться. Практика распространяется за пределы нашего «я», куда нас уводит любовь.

Любящая доброта исцеляет проблемные отношения и нарушенные связи. Вы восстанавливаете их с щедростью и заботой. Любовь щедра, когда бескорыстна. Эго же всегда настаивает на равноценном обмене. Естественно надеяться на взаимность, даря щедрость и любовь, но ее не следует ожидать. Иначе получается «глаз за глаз» — противоположность безусловной любви. К тому же некоторые люди никогда не ответят взаимностью и не оценят вашей любви. Настаивая на этом, вы превращаете любовь и щедрость в инструменты манипуляции.

Добродетельность — это отказ от стратегий. Мы любим потому, что такова наша природа, а не ради выгоды. Вспоминаются строки из стихотворения У. Х. Одена «Тот, кто больше любит»:

Если наша любовь не равна,
Я хочу больше любить тебя.

Желая разорвать отношения, мы чаще думаем о том, что в них плохого. Мы в отчаянии, потому что и представить не можем, что кто-то из нас изменится. Практика любящей доброты расширяет горизонты — мы

любим все живое, несмотря ни на что. Эти универсальность и безусловность избавляют от зацикленности на недостатках окружающих. Мы освобождаемся от шор и смотрим свежим взглядом, с новой перспективой, с верой в себя. Все кажется поправимым, и любовь возрождается на наших глазах. Мы нащупали силу любящей доброты. Чем шире мы распространяем любовь, тем больше у нас энтузиазма для работы над отношениями любого рода, здесь и сейчас. Любящая доброта к себе означает, что вы остаетесь в отношениях, пока есть надежда, и уходите, когда ее уже нет. В этом смысле можно сказать, что вся книга посвящена практике любящей доброты.

Можно практиковать любящую доброту в буддийских традициях. Мы признаем, что любовь не ограничивается кругом любимых людей, а распространяется дальше, на шесть концентрических кругов. В первом — только мы, достойные любви. Во втором — самые близкие: семья, партнер и друзья. В третьем — знакомые, соседи и продавцы магазинов. В четвертом — все, кто нам не нравится и кто не симпатизирует нам. Пятого круга нет в буддизме, его добавил я с учетом расизма и ксенофобии, в нем все, кто не похож на нас. Шестой круг вмещает всех живых существ, это самые далекие пределы любви.

Мы любим всех, без остатка и без исключения. Чем шире любовь, тем больше ее в нашем сердце. С практикой любви и доброты мы увеличиваемся от размеров эго до масштабов земного шара.

Практиковать можно ежедневно. Мы стремимся к тому, что считаем самым ценным и выгодным для себя и других, то есть к счастью, свободе от боли, просветлению. Мы излучаем равную любовь ко всем кругам, но выражаем ее по-разному. Наша добрая воля распространяется на всех людей. Вот примеры слов для практики, говорить можно вслух или про себя.

Пусть я буду счастлив.
Пусть все, кого я люблю, будут счастливы.
Пусть все, кого я знаю, будут счастливы.
Пусть все мои недруги будут счастливы.
Пусть все непохожие на меня будут счастливы.
Пусть все живые существа будут счастливы.

Далее заменяйте «счастье» на «будут свободны от боли», «любят и будут любимы» или любую фразу по вашему выбору.

Практику можно использовать как аффирмацию и молитву. Вместо «Я отпускаю эго и обретаю свою истинную силу» повторяйте, начиная с «Пусть все, кого я люблю, отпустят эго и обретут истинную силу». Не забудьте про остальные пожелания. Теперь нас заботят не только собственные нужды, но и нужды всего человечества. Не только собственные желания, но и желания всего человечества. За счет этого мы становимся больше и еще шире распространяем свою душу вокруг себя.

Приведу конкретные примеры. У вас плохое настроение, и ваша аффирмация: «Мое настроение лучше

с каждым днем». Согласно практике любящей доброты, вы должны помнить обо всех, у кого может быть плохое настроение.

Значит, к аффирмации нужно добавить: «Пусть у всех, у кого плохое настроение, оно становится лучше с каждым днем». Плохое настроение из личной проблемы превращается в общую. Вы принадлежите к обществу и носите общество в своем сердце. Эта взаимосвязь облегчает жизнь всем и каждому.

Если вы молитесь, то можете в молитве упоминать других людей. Предположим, врач сказал вам, что вы больны. Вы молитесь: «Господи, помоги мне выздороветь». И после добавляете: «Господи, помоги выздороветь всем больным этой болезнью». С ростом духовного сознания мы уже не просим в молитве и аффирмации только за себя, нас в равной степени волнуют чужие трудности. Джон Донн в стихотворении «Хорошее завтра» пишет: «Любви… мала комната, она везде». Мы переезжаем в свой истинный дом — вселенную.

Древнееврейский историк I века Иосиф Флавий в труде «Против Апиона» писал: «Когда-нибудь станет очевидно, что законы Торы приведут все человечество к вселенской любви». Иосиф демонстрирует ряд проверенных религиозных практик, не ограничивающихся одним народом или традицией и тем более одним человеком. Вселенское сознание фигурирует во всех практиках — физических, психологических и духовных. Его словами можно сформулировать жизненную цель — «вселенская любовь ко всему человечеству». Мы

развиваемся, чтобы все развивались вместе с нами. В буддизме это называется бодхичитта — просветление, распространяющееся за пределы «я», на всех людей. «Полагаю, когда-нибудь мне станет очевидно, что все происходящее со мной в жизни должно привести меня к вселенской любви ко всему человечеству».

Один мастер дзена учил своего подопечного стрелять из лука. Они стояли на утесе над океаном. Мастер навел стрелу на цель в нескольких ярдах от себя, а потом поднял лук выше и выстрелил в сторону воды, после чего сказал ученику: «Я попал в цель». Вселенская любовь — главная составляющая любых отношений и цель жизни.

Что приводит нас к практике любви и доброты? Это могут быть учителя, на которых хочется быть похожими, такие как Будда и Иисус. Практике не мешают отсутствие единомышленников, нападки и использование нас в качестве ступени на пути к успеху. Духовность не является для нас стратегией победы, получения выгоды, власти и даже безопасности. Мы занимаемся ею, вживаемся в нее, потому что не можем иначе, однажды завидев свет. Свет мудрости, загоревшийся в сердце от принятия того, что есть, и смелости изменить это, если возможно. Любовь делает все возможным.

Избрать путь вселенской любви может каждый. Одни приходят к нему в моменты просветления — по божьей милости. Другие — постепенно проникаясь практикой любящей доброты. Они не ждут пробуждения, их уже пробудила практика. Они размышляют

о том, кто они на самом деле. Им радостно от обретения целостности. Они нашли свою истинную природу и стали воплощением Будды, выполнив свое предназначение в этой жизни.

В своих поступках мы, не задумываясь, исходим из любящей доброты, осознанности и моральных принципов. Такое поведение становится второй натурой. Древнеримский философ Сенека писал об этом: *«Добродетель не требует усилия мысли, она вошла в привычку, и поступать иначе как правильно я не могу»*. Святой Августин высказался так: «Люби и поступай как хочешь», имея в виду, что истинно любящий не сделает ничего плохого ни себе, ни другим. Практика любящей доброты выводит на первый план этические аспекты.

Личное, как я писал выше, смешивается с общим. Благодаря практике любящей доброты мы слышим внутренний призыв к созданию среды, наполненной справедливостью, миром и любовью. «Узнай свое призвание» означает «прислушайся к себе — и поймешь, кто ты и что тебе делать». Призвание может оказаться делом, к которому у нас есть одновременно способности и желание. У нас есть все, что нужно, чтобы это делать, и нам это нравится.

Занимаясь этим, мы несем добро всему человечеству. Мы вносим свой уникальный вклад, какой и когда хотим. Например, сначала мы чувствуем свое призвание в помощи другим, а потом беремся за самоотверженное служение — это переход от духовности к святости.

Мы ни в коем случае не ждем похвалы или признания. Мы искренне согласны с тем, что нам говорили в школе: «Добродетель сама по себе награда». Тем не менее мы с благодарностью принимаем положительную оценку. Мы замечаем, что теснее связаны с окружающими и больше заботимся о них и обо всех людях в мире. Наша цель — единение, а не самореклама. Мы находим умиротворение в близости с другими, нам не нужна драма, нас ею не соблазнить. От этого мы еще больше становимся собой и наше самоуважение растет. Оно подталкивает нас непременно работать над тем, что можно исправить. Наблюдать свое усердие — истинная награда. Патриарх дзена Догэн в «Сокровище глаза дхармы» говорил: «Древние бодхисаттвы не ждали награды. Ими двигало стремление делать добрые дела».

Любящая доброта — обязательство безусловной вселенской любви. Она распространяется в трех направлениях: я, другие, все. Мы меняемся, мы добры к окружающим, мы с любовью думаем обо всех людях мира. Весь наш внутренний запас любви приходит в движение. Так любовь одного человека показывает, что люди повсюду связаны друг с другом. Ежедневная практика любящей доброты поможет остаться в отношениях на достаточный срок, чтобы они улучшились.

В книге я больше рассуждаю о личной проблеме — уйти или остаться. Иногда наши близкие тоже слишком быстро уходят или слишком долго ждут. Мы думаем, что лучше знаем, что им делать. Мы наставляем,

а иногда подталкиваем детей, друзей, партнеров, коллег и товарищей. Мы уверены, что их ситуация очевидна. Более сочувственным и уважительным было бы прекратить судить и советовать.

Не надо навязывать свою точку зрения. Наша задача — предоставить им поддержку, чтобы они сами решали, что делать, пусть даже понемногу.

Пусть я показываю всю свою любовь
Как могу,
Сегодня и всегда,
Всем, в том числе себе,
Поскольку любовь — это мы
И то, ради чего мы здесь.
Это самое главное
И самое радостное для меня.
Пусть весь мир станет
Единым священным любящим сердцем.

НЕДЕЛЯ МЕДИТАЦИИ О ТОМ, ЧТОБЫ ОСТАТЬСЯ

Медитируйте каждый день в течение недели. Ответы на вопросы записывайте в дневник.

Воскресенье

Для начала подружитесь с собой, научитесь тепло относиться к своему старому доброму «я». Медленно, потихоньку, нежно и аккуратно перебирайте тревожные чувства. Вы поверите, что у вас достаточно сил и добросердечности, чтобы с достоинством и душевным расположением жить в этом драгоценном мире, несмотря на все подводные камни. Это придаст вам уверенности в сближении с другими людьми, потому что чего бояться, пройдя столько трудностей? Люди пробуждают в нас разные чувства, но нам нет нужды обороняться или убегать.

Пема Чодрон. Шаг навстречу будущему

Как мне принять себя с любовью?

Когда в отношениях начнутся проблемы, как мне продолжать работать над ними?

Невозможно быть счастливым все время. Как мне смириться с этим?

Какие возможности для просветления открываются мне в жизни, в отношениях и в ситуациях?

Как мне принять себя и происходящее в отношениях, что бы то ни было?

Как я реагирую на неприятные мне слова и поступки окружающих? Как мне делать это смело и уверенно?

Как мне перестать обороняться?

Испугает ли меня то, насколько велика и обширна моя темная сторона? Я вижу ее у других, но не у себя. Пусть будет наоборот.

Понедельник

> Новый опыт стал надежнее самой надежности.
>
> *Дэниел Линдли. О жизненном пути: вечное становление*

Какая ежедневная рутина больше мне не интересна и не радует меня?

Какие новые идеи просачиваются в мой ум?

Как можно их реализовать, полностью или частично?

Какой новый опыт я недавно получил и как это произошло?

Что в детстве давало мне ощущение надежности и безопасности?

Как я относился к новому опыту в детстве? Мне было страшно, трудно, неприятно, интересно? И почему?

Как я могу сейчас обеспечить себе надежность и безопасность за счет внутренних источников?

Как мне попросить поддержки и ободрения у других людей или начальства, чтобы поверить в себя?

Вторник

Иногда я думаю, что когда-нибудь умру, и мне становится интересно, каким я останусь в людской памяти. Надеюсь, превозносить меня станут не за Нобелевскую премию мира, образование и почести... Я хочу, чтобы меня запомнили как человека, который старался любить. Пусть обо мне говорят так: «Мартин Лютер Кинг пытался накормить голодного, одеть голого, навестить заключенного, помочь слепому увидеть, а глухому — услышать...» Мне нечего оставить вам, у меня нет богатств и роскоши. Я посвятил свою жизнь служению. Иисус, я не ради славы хочу быть по правую или по левую руку от тебя, а из любви.

Мартин Лютер Кинг — младший,
последняя проповедь, воспроизведенная
на похоронах

Каким я хочу, чтобы меня запомнили?

Что я ценю превыше всего и как поступаю в соответствии с этим?

Как оживить любовь в жизни и в отношениях?

Способен ли я на всепрощающую любовь?

Что я узнал в отношениях о любви как о заботе и обязательстве?

Стараюсь ли я улучшить отношения или сдался? Что конкретно я сделал?

Как видеть радость в простых вещах и ничего не усложнять?

Как мне убедиться, что моя работа над собой и над отношениями полезна для всего мира?

Что останется после меня?

Среда

> Течение пройдет сквозь нас, нам надо только сознательно оставаться там... Мы всю жизнь учимся оставаться в потоке.
>
> *Ричард Рор. Все принадлежит: дар созерцательной молитвы*

Какой поток есть в моей жизни сейчас, когда я работаю над отношениями и связями?

Как мне осознанно воспринимать происходящее?

Как мне доверять происходящему сейчас, когда я жду перемен и трансформации?

Пусть у меня хватит сил их приблизить.

Что значит терпеть происходящее до тех пор, пока оно естественным образом не перерастет в нечто более подходящее нам обоим или всем нам?

Что хорошего меня ждет за обязательство улучшить стороны моей жизни, которые в этом нуждаются?

Где мне взять больше смелости, чтобы изменить то, что можно?

Как мне поверить в свою способность извлечь выгоду из обстоятельств?

Четверг

Образ Твой удержать, не сгибаясь, не падая.
Весна среди сада я. И мне не склониться вовеки.
Ибо там я не с Богом, где я согбен.

*Райнер Мария Рильке. Часослов**

Как оставаться верным себе, работая над отношениями и обстоятельствами?

Какие мои убеждения, позиции и поступки уменьшают меня, а какие делают больше?

Что я скрываю, но могу открыть?

Как открыться сердцем и разумом навстречу тем, кому я доверяю, чтобы мы стали ближе?

Если мне некому довериться, как обрести друзей и отношения?

Если верность себе — часть самоуважения, как его укреплять?

Я честно решаю, хочу ли раскрыться как личность в сложных отношениях и ситуациях. Я не мечтаю, а делаю.

Какую мою личность примет общество?

Как устранить то, что мне мешает сближаться с другими людьми?

Что в моем сердце поможет мне сближаться с другими людьми?

Сегодня я напишу стихотворение об этом.

---

* Пер. А. Прокопьева. *Прим. пер.*

Пятница

Я вышел ненадолго прогуляться,
но в итоге решил остаться на улице
до заката, потому что выход из дома
оказался входом.

Джон Мьюр. Мое первое лето в Сьерре

Как мне на природе любознательно слушать и смотреть на все, делая выводы о своей жизни и отношениях?

Как природа демонстрирует обновление жизни посредством непрекращающегося сотрудничества?

Какая природная метафора подошла бы к моей жизни? Например, четыре времени года, как главы жизни, сменяют друг друга.

Деревья тянутся в небеса, а корнями уходят в землю. Могу ли я тоже быть таким — крепко стоять на ногах и расти духовно?

Как настроиться на улучшение отношений и жизненных обстоятельств, восстанавливая жизненные силы на природе?

Чем луна, звезды и солнце помогают мне?

Суббота

Настоящий жизненный путь пролегает внутри: это рост, углубление и постоянное подчинение созидательной энергии любви и благодати в наших сердцах.

Томас Мертон, циркулярное письмо друзьям, сентябрь 1968 года

«Жить дальше» касается внешних обстоятельств или внутреннего пути?

Что поможет мне поверить в растущие внутренние источники, которые исцелят меня и мои отношения? Пусть ничто не подставит мне подножку и не остановит.

Как распознать и с благодарностью принять созидательную энергию любви в своем сердце?

Как делать выбор по велению сердца, то есть руководствуясь любящей добротой?

Что потихоньку растет в моем сердце, расширяется и вмещает весь мир?

Как мое тело открывается духовной силе, радостно бурлящей во мне?

Месяц за месяцем все вещи теряют твердость; я и то теперь пропускаю свет.

*Вирджиния Вулф. Волны**

* Пер. Е. Суриц. *Прим. пер.*

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

ЗАГАДКА ПОДХОДЯЩЕГО МОМЕНТА

Если не теперь, то все равно
когда-нибудь; готовность — это все.

*Шекспир. Гамлет**

Всему свое время. Под ним мы подразумеваем некий период, в который все подводит нас к определенному решению или выбору в сложившихся обстоятельствах и с учетом наших возможностей. Подходящий момент неподвластен нам, как просветление или весна. Его нельзя вызвать, он приходит сам.

Подходящий момент наступает постепенно или внезапно. Иногда решения подолгу созревают. Младенцы пьют молоко, потом их постепенно переводят на протертую пищу, а затем — на твердую. Момент для каждого этапа приходит согласно биологическим часам.

Внезапно момент наступает под влиянием событий или резкого роста, не требующего подготовки. Мы влюбляемся с первого взгляда. В голове внезапно

* Пер. М. Лозинского. *Прим. пер.*

появляются новые идеи, как искры из глаз от падения на лед. В природе гейзеры мгновенно прорывают почву, никого не предупреждая.

Иногда внезапным кажется то, что давно вызревало. Перемены и трансформации зреют вне и внутри нас, недоступные сознанию.

Происшедшее вроде бы ни с того ни с сего на самом деле уже давно планировалось в кулуарах разума. Вспомним забавную сказку про эльфов, мастерящих детские игрушки для Санты. Эльфы трудились не покладая рук с 26 декабря, но, с точки зрения детей, игрушки «вдруг» появились рождественским утром. Серия синхронизмов может привести к «внезапной» встрече с будущим супругом, спонсором или врагом. Обретение духовного сознания происходит таким же образом, с помощью высших сил: нечто (я не знаю, что, как и где) всегда способствует моему росту, готовит меня к следующему шагу, ведет к просветлению.

У подходящего момента есть много значений: синхронизация, музыкальный темп, терпение перед действием, истечение периода, выбор наилучшего момента для начала чего-либо, время идти вперед или затаиться. Подходящий момент важен в стендапе и в актерской игре. Здесь подходящим моментом я называю необъяснимую своевременность происходящего. Например, тесто поднимается в свое время, как я уже писал. Замесив его, мы выполнили свою задачу, нам остается только ждать. Тесто созревает по своему графику, поднимается не внезапно, а медленно.

Мы тоже постепенно созреваем в темноте материнской утробы, в ожидании момента рождения. Первые девять месяцев жизни мы ничего не делаем, только растем. Иногда от нас требуется только ждать и зреть. В первой главе я писал про «саспенс», что на латыни означает «подвешивать». Эмбрион в утробе подвешен на пуповине — это первый опыт саспенса, ожидания, что чудо произойдет в свое время.

И происходит — ребенок рождается. И на протяжении жизни нас ждет множество перерождений.

Иногда подходящий момент предусмотрен природой. Корабль не сдвинется с места, даже если моряки готовы, без ветров и приливов. Шхуна отплывет по сигналу Нептуна. Это метафора благодати в духовной жизни: мы много медитируем, но момент просветления не зависит от нас и от подушки для медитации. Он приходит как дар, непонятно откуда, независимо от того, что мы для этого сделали. Мы со своей стороны собственными действиями помещаем себя в благоприятную позицию для получения этого дара — естественно, без гарантий.

Камертон вселенной звучит на разные лады в каждой главе моей жизни. Как с его помощью настроиться на благодатный момент?

ВЫБОР ВРЕМЕНИ И ГОТОВНОСТЬ

> По какому-то совпадению я обнаружил внутри себя дух просветления.
>
> *Шантидэва. Путь Бодхисаттвы*

Подходящий момент иногда коррелирует с внутренней готовностью. В этом случае он может быть ее отражением. Например, вы хотите обыграть всех в шахматы, для этого надо практиковаться. Решив достаточно шахматных задач, вы начнете выигрывать. Вера в свою готовность и желание ее обрести не помогут. Готовность должна совпадать с подходящим моментом, и в нашем примере она приходит с развитием навыка. Когда он достигает уровня, на котором вы выигрываете, момент настал. Готовность совпала с ним.

С другой стороны, вы можете сомневаться в себе, даже когда действительно готовы. Кажется, что нужно еще попрактиковаться в шахматах, но на самом деле это не так. Здесь тоже должны сойтись подходящий момент и готовность, и надо верить, что пора. Мы равняемся на то, что должно или готово случиться. На глубоком уровне наша готовность и подходящий момент наступают синхронно, и это не просто совпадение. В синхронизмах старания и усилия не играют роли. Происходит нечто незапланированное, и готовность появляется. В фильме «Волшебник Изумрудного города» налетает торнадо, и Элли отправляется в путешествие. Иногда мы не готовы к приходу подходящего

момента. Но у него есть своя энергия, и он может дать толчок, не дожидаясь нашей готовности. Элли не была готова к путешествию, ее внезапно унесло туда, где она должна была быть. Это благодать — еще одно (духовное) название подходящего момента.

Мы вольны выбирать, реагировать на подходящий момент или нет. Нельзя торопиться, но и отказываться опасно.

- Я не могу во вторник, не знаю почему.
- Я могу в среду. Я готов, не знаю почему.
- В четверг слишком поздно. Я упустил возможность, зная или не зная почему.

Синхронизм — это пересечение готовности и возможности. Это может быть неожиданное совпадение, приятное или выгодное. Вы только что окончили обучение, и сразу появилась вакансия — идеально. Вы были готовы ровно к моменту появления возможности. Куйте железо, пока горячо: возможности быстро остывают.

Некоторые обладают способностью угадывать подходящий момент, они знают, как лучше, когда пришло время браться за новый проект, когда дела пойдут в гору, когда войти в долю, когда время упущено.

Они легко читают подсказки судьбы. Они прогнозируют успех. Они точно выбирают момент. Другие все делают не вовремя и не видят плохих предзнаменований. Надеюсь, им будет полезна эта глава.

Но не забывайте, что у подходящего элемента всегда есть элемент загадочности, даже если вы его видите.

Подходящий момент может наступить, если вы проявили инициативу, независимо от степени готовности. Тогда придется готовиться осознанно. Если нас призывают продемонстрировать новые навыки, мы автоматически к этому готовы, проявив инициативу. Мы можем сделать это самостоятельно или при чужой поддержке. Вера в себя и готовность к действию отменяют необходимость в подходящем моменте. Вот пример готовности занять более высокое положение: вы успешно окончили третий класс и поступили в четвертый, но еще не стали четвероклассником. Вы становитесь им, когда начинаете ходить на уроки для четвертых классов. Однако вы не стали бы девятиклассником, сколько бы ни сидели на уроках, потому что не готовы к такому рывку. Другой пример: вы не готовы к интенсивным физическим нагрузкам, если не тренировали тело и разум. Подходящий момент прописан в теле и разуме — это две стороны целостности.

Приведу еще примеры совпадения подходящего момента и спонтанной готовности. Мы размышляем над некой идеей, ранее немыслимой. Мы наконец понимаем, что происходит в отношениях дома или на работе. Мы принимаем непростую правду о себе. Мы планируем карьеру или пенсию и претворяем планы в жизнь. Мы решили, что с нас хватит. Мы решили, что надо еще подумать.

Во всех перечисленных примерах подходящий момент совпадает с личной готовностью — пригодностью,

зрелостью, натренированностью. Вот примеры связи подходящего момента с готовностью.

- Подходящий момент относится к готовности, как событие к катализатору. По сути, время до прихода подходящего момента посвящено подготовке к нему: «Судя по рентгену, лодыжка срослась (за достаточное для этого время), поэтому я готов к походу». Чтобы кости срослись, нужно время, за которое вызревает готовность ходить.
- Готовность может наступить одновременно с чужим подходящим моментом: «Я решил начать заниматься — и сразу нашелся учитель».
- Решение уйти или остаться должно пройти проверку временем. Например, мы колеблемся, хотим мы чего-то или нет. Проверка временем — это способ выяснить, действительно ли мы этого хотим, размышляя об этом ежедневно в течение тридцати дней. Чтобы убедиться, можно ли улучшить брак, вкладывайтесь в него каждый день на протяжении трех месяцев. Количество дней или месяцев выбирайте сами, главное — достаточно выждать перед принятием важного решения.
- Иногда готовность зависит от способностей, которые появляются не сразу. Например, в детстве вы видели фильм про любовь, но ничего не поняли про секс. Если пересмотреть фильм во взрослом возрасте, вы сразу ухватите все нюансы.

- Предварительное изучение вопроса повышает готовность разобраться в происходящем. В 18 лет — когда наступает призывной возраст — кажется, что патриотизм подразумевает участие в войне. Позже, на службе, становится ясно, что война нужна крупным корпорациям для получения прибыли. И это не новость. Еще Эсхил, древнегреческий драматург, скончавшийся в 456 году до н. э., писал:

  Арес-меняла всегда весы
  С собою носит, затеяв бой.
  Берет он трупы, взамен дает
  *Не золотой песок, а золу**.

- Готовность прямо пропорциональна способности, развивающейся постепенно: «Я узна́ю про свои предрассудки лишь тогда, когда мне хватит скромности признать их».
- Подходящий момент и готовность могут быть благодатью, даром жизни. Без усилий с нашей стороны незаслуженное и незапланированное осознание или событие происходит само. Нам остается только благодарить судьбу. Нечто (мы не знаем, что и как, без нашего участия) всегда знает, когда приходит пора, и запускает события**.

---

* Пер. С. Апта. *Прим. пер.*

** Подробнее эта тема рассматривается в моей книге «Сила благодати: как замечать неожиданные дары в пути» (The Power of Grace: Recognizing Unexpected Gifts on the Path). *Прим. авт.*

Иногда мы не готовы и момент неподходящий. Например, когда один партнер изменяет, а другой уже чувствует это, догадывается, но еще не допускает мысли. От неспособности принять обстоятельства получается двусмысленное положение. Нельзя винить себя в незнании того, когда наступит подходящий момент. Как вы уже знаете, осознание приходит, когда вы готовы знать и действовать. Тогда готовность соединяется с подходящим моментом — идеальный союз. Разум и тело должны быть готовы к шокирующей информации. Усвоить ее поможет осознанность. Созерцание подготавливает разум к восприятию происходящего. Оно возможно только после избавления от проекций, желания определенного исхода и самообмана — именно этим вы занимаетесь в практике осознанности. Она освобождает от страха правды.

Много времени может уйти на то, чтобы снять с себя чувство вины за страдания любимых людей.

Отец регулярно ходит к психологу со взрослым сыном, страдающим героиновой зависимостью. Он каждый раз слышит, что родители не виноваты в проблемах детей, но не верит в это. В один прекрасный день, в очередной раз услышав то же самое, он вдруг осознает, что это так. Он услышал то, что ему не раз говорили, когда был готов к этому. Приняв это как истину, он ее уже не забудет. Как это происходит и почему? Это загадка подходящего момента на практике. Смирившись с непознаваемостью, мы становимся скромнее и потому духовно растем. А всякая добродетель — путь к готовности.

Пока вы не способны понять истину на глубоком уровне, вы ее не воспримете. В Евангелии от Иоанна (16:12) Иисус говорит: «Еще многое имею сказать вам; но вы теперь не можете вместить». Апостолы не были готовы к возвышенным тайнам его вероучения. Будда тоже находился в таком положении. Иногда мы видим факты, но не понимаем их подоплеку — сокровенное, неявное значение, которое однажды раскроется. Говоря: «Когда-нибудь, когда придет время», мы подразумеваем подходящий момент. Его скрытый смысл многогранен. Читая «Макбета» в старших классах, мы понимаем только сюжетную линию. Посмотрев спектакль в 40 и 60 лет, мы каждый раз открываем для себя нечто новое. Доступ к глубинным слоям смысла непосредственно зависит от внутренней готовности, обусловленной возрастом и опытом — временны́ми параметрами.

Впечатления могут быть противоречивыми. Например, в школе Макбет кажется несчастным, погубленным собственными амбициями персонажем. В 40 лет мы сравниваем себя с Макбетом или осуждаем его за злодеяния. В 60 лет мы ему сочувствуем, невзирая на его плохие поступки. Образ Макбета, как и любого человека, становится полным, когда встречаются объективность и сострадание. Но до этого проходят годы, через которые наступает подходящий момент для духовного пробуждения.

Подходящий момент может прийти, когда мы совмещаем противоположности. В скульптуре Микеланджело «Пьета» Мария держит на руках тело Иисуса, символизирующее одновременно смерть и обещание

жизни, и оплакивает кончину сына, в то же время надеясь снова увидеть его живым. Противоположности сочетаются также в природе. Туша зебры обеспечивает жизнь стервятникам. Зима — конец лета и передышка перед весной. Река течет мимо нас, но где-то впадает в океан, существуя таким образом сразу в настоящем и будущем. Бренное тело жаждет бессмертия, как говорила Клеопатра. Мы остаемся открыты тезису и антитезису, и со временем они перерастают в синтез, объединяясь и создавая нечто новое.

В таблице ниже сопоставляются аспекты готовности и подходящего момента.

Готовность	**Подходящий момент**
Подготовка	Своевременность
Линейность	Отсутствие схемы, логики и порядка
Энергия ян, организация, действие	Энергия инь, принятие происходящего
Объяснимое	Неизвестное
Плод планов и усилий	Приходит сам
Результат практики и зрелости	Случай, удача
Человек готов, но должен ждать подходящего момента в культуре	Законы и отношение общества меняются с положительным результатом для людей
Реакция на совпадение	Само совпадение
Требует волеизъявления	Приходит помимо нашей воли
К ней можно идти, над ней можно работать	Нельзя планировать, но можно ждать и предчувствовать

В «Отелло» есть пример того, что подходящий момент неподвластен мыслям:

Синьор, я умоляю вас не думать
Об этом больше; время все покажет.*

У греков есть два бога, связанных со временем: Хронос олицетворяет продолжительность, непрерывность времени, а Кайрос — счастливое мгновение, благоприятное стечение обстоятельств, то есть подходящий момент. Мы встречаем его с готовностью, отбросив сомнения. Дары Кайроса не оставляют иного выбора, и кажется, что наконец произошло то, что давно должно было случиться, и что это судьба. Мы не задумываемся, а бросаемся вперед, и благодать уносит нас. Кайрос превращает время в личное переживание. Это хорошо сформулировал Дэвид Лоу в книге «Деньги, секс, война, карма: заметки о буддийской революции» (Money, Sex, War, Karma: Notes for a Buddhist Revolution): «Для меня время не внешний параметр. Я не нахожусь в пространстве и времени. Точнее было бы сказать, что я — воплощение пространства и времени здесь и сейчас».

Когда для нас существует только здесь и сейчас, момент Кайроса не начинается и не заканчивается. Он, как выразился раввин Артур Грин в «Радикальном иудаизме» (Radical Judaism), «место внутри, где не действует обычное линейное время». Когда есть только

---

* Пер. М. Лозинского. *Прим. пер.*

сейчас, волнения о будущем и сожаления о прошлом не приходят в голову. Они сжимаются до «только — всегда — уже — это». Мы входим во врата дхармы, ведущие к просветлению: свободе от страха, желаний и сожалений.

Выбрать подходящий момент для важных жизненных решений непросто. Вирджиния Вулф в заметках к роману «Волны» писала: «Есть волны, отмечающие жизнь, завершающие нечто, далекое от мирских событий». Например, назрела потребность в уединении, но вы как раз вступаете в брак. Значит, вы не послушались подходящего момента. Вы следовали событиям, не совпадающим с вашим внутренним графиком.

В трагедии «Юлий Цезарь» Шекспир писал:

В делах людей бывает миг прилива;
Он мчит их к счастью, если не упущен,
А иначе все плаванье их жизни
Проходит среди мелей и невзгод.
Так мы теперь — на гребне у волны
И плыть должны с услужливым потоком
Иль счастье упустить.*

Цитата напоминает, что возможности не ждут. «И плыть должны с услужливым потоком иль счастье упустить» означает, что надо ковать железо, пока горячо, иначе пожалеешь об упущенных возможностях:

---

* Пер. И. Мандельштама. *Прим. пер.*

«Надо было мне действовать решительнее». Но, возможно, тогда ваш подходящий момент еще не настал. Не попрекайте себя за медлительность, ваш колокол еще не прозвонил. Только заслышав его, вы ринетесь в неизвестность.

Просветление в буддизме не связано с подходящим моментом. Оно всегда реально в вечном настоящем.

Это тело Будды,
Этот момент вечности,
Это райское место, где цветут лотосы.
Поэт и дзен-буддист Хакуин

КАК С УВАЖЕНИЕМ ПРИНЯТЬ МОМЕНТ УХОДА

Подходящий момент важен в обеих темах, которые мы изучаем: почему мы слишком долго остаемся в бесперспективных отношениях и почему слишком рано уходим из тех, которые еще можно исправить.

Если вы затягиваете уход, вот несколько способов открыться факту, что тому, что больше не работает, *пришло время* уйти.

- Когда не замечать очевидное уже невозможно, пора признать свою позицию необоснованной. Мы стараемся воспринимать реальность, отбросив иллюзии. «Что есть, то есть» сменяет «Может, все изменится к лучшему, если подождать».

- Иногда можно не думать о подходящем моменте, а просто сделать то, что следует. Например, попросить прибавку к зарплате, даже если мы сомневаемся или уверены в отказе. Подходящий момент повинуется куражу.
- Согласиться с назревшими переменами — главное для выбора подходящего момента. Даг Хаммаршельд вызывающе пишет об этом в книге «Метки» (Markings): «Не знаю, кто или что ставит вопрос; не знаю, когда он поставлен. Я даже не помню своего ответа. Но в какой-то момент я ответил кому-то или чему-то “да” и с того часа пребываю в уверенности, что существование имеет смысл и, следовательно, моя жизнь в подчинении чужой воли имеет цель. С того момента мне известно, что значит “не смотреть назад” и “не думать о завтрашнем дне”». Прийти к согласию и жить дальше означает принять тот факт, что человек по своей природе уязвим. Это не дефект и не наказание. Это просто данность. Быть человеком — значит принять свою незащищенность (индикатор перемен).
- Кто-то может сподвигнуть нас к действию независимо от того, готовы ли мы к этому. Например, чуткий учитель физкультуры видит, что мы можем больше, чем нам кажется, и берет в команду, не слушая наших сомнений.
- Тело чувствует подходящий момент раньше разума. Но бывает и наоборот: разум задолго до тела знает, что мы готовы.

- Иногда возможности открываются, когда кажется, что хуже быть не может. Для достигших дна забрезжит луч надежды.
- Озарение может случиться в любых обстоятельствах. Это благодать и жизненный дар. Принимая благодать, мы получаем подходящий момент.
- Силы, превосходящие эго, помогают найти внутренний источник: «За редким исключением наши члены открывают в себе новый внутренний источник, который отождествляют с силой более могущественной, чем они сами» («Анонимные алкоголики»).

КАК С УВАЖЕНИЕМ ВОСПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ ОСТАТЬСЯ ТАМ, ГДЕ ЕЩЕ ЕСТЬ НАДЕЖДА

Мы размышляем над перспективами отношений с любимыми, друзьями и коллегами. Есть ли у этих отношений будущее? Мы этого не знаем, но можем ждать прозрения. Для этого надо стать осознанными свидетелями всего происходящего в отношениях. Наблюдайте за собой и партнером, но не оценивайте ничьи поступки. Например, новый партнер нарушает наши границы или пытается нас контролировать. Мы указываем ему на это без претензий, как на факт, только один раз. И ждем, изменит ли он свое поведение.

Следите за своими чувствами и делитесь ими с партнером. Обращайте внимание на его реакцию. Сходите

к семейному психологу и попробуйте следовать его рекомендациям. Обратите внимание, следует ли им партнер и намечаются ли положительные изменения. В одно прекрасное утро вы проснетесь, точно зная, уйти вам или остаться. Уходите спокойно. Выбор будет ощущаться как данность, а не как вынужденная мера. Подходящий момент пробьет на часах при условии осознанного свидетельства, если вы не будете пилить партнера, чтобы он изменился ради вас, и обвинять в том, что он этого не делает.

Ниже перечислены признаки улучшения отношений дома и где бы то ни было. Проверьте, есть ли они в ваших отношениях.

1. Мы с радостью даем и с доверием принимаем пять компонентов: внимание, привязанность, признание, принятие и свободу быть собой.

2. Мы вместе ищем способы быть увиденными и услышанными. Мы замечаем негативный эффект проекций и переносов. Мы делимся чувствами, мыслями, слабыми местами, это всегда безопасно. Мы реалистично воспринимаем друг друга.

3. Мы планируем совместное время так, чтобы удовлетворить базовые человеческие потребности друг друга в любви, значимости, счастье, свободе и развитии. Мы любим и открыты

любви. Мы видим смысл в своих отношениях. Каждый дает другому свободу быть собой без обвинений и ограничений. Мы психологически и духовно развиваемся с помощью этой книги.

4. Мы с уважением относимся к подходящим моментам друг друга. Для этого мы общаемся на душевном уровне: не просто слушаем, а слышим. Мы сосредоточенны и открыты, настраиваемся на слова, чувства и язык тела друг друга. В наших отношениях царит безопасная среда, в которой нам позволено говорить и делать что угодно.

ЧАСОСЛОВ

Согласно многим духовным традициям, мы не властны над временем и даже не вполне его осознаем. В христианстве есть история на тему подходящего момента и готовности. Это хорошая метафора взаимосвязи подходящего момента с духовностью.

В Евангелии от Иоанна подходящий момент представлен как возможность событий или изменений и назван часом. Здесь многократно встречаются выражения «мой час», «его час» и «пришел час». Мы рассмотрим семь цитат, которые помогут приоткрыть завесу тайны подходящего момента. Также они пригодятся в принятии решений и поиске судьбы. Чтобы увидеть и понять мудрость библейского текста, не обязательно

быть христианином. Обратите внимание на последовательность цитат, напоминающую о героическом пути.

1. «Что Мне и Тебе, Жено? Еще не пришел час Мой» (Евангелие от Иоанна, 2:4).

    Иисус и его мать Мария пришли на свадебное торжество в Кану Галилейскую (на севере Израиля). Мария заметила, что на столе закончилось вино, и посочувствовала жениху с невестой. Она сообщила об этой неприятности Иисусу, зная, что тот может чудесным образом решить проблему. Как видите, она не ждала подходящего момента, чтобы обратиться к нему, а сама его сотворила. Не следовало бы и нам иногда так делать?

    Иисус ответил, что еще не время: «Еще не пришел час Мой». Но Мария его не послушала и попросила двух слуг делать все, что он скажет. Тогда Иисус превратил воду в вино.

    Здесь мы видим архетип женского божества, управляющего временем. Рассмотрим пример из язычества. Апулей молится Исиде: «О святейшая, человеческого рода избавительница вечная, смертных постоянная заступница, что являешь себя несчастным в бедах нежной матерью! Ни день, ни ночь одна, ни даже минута краткая не протекает, твоих благодеяний лишенная: на море и на суше ты людям покровительствуешь, в жизненных бурях простираешь десницу

спасительную, которой рока нерасторжимую пряжу распускаешь, ярость судьбы смиряешь, зловещее светил течение укрощаешь» (Апулей «Метаморфозы, или Золотой осел»)*.

Понял ли Иисус, когда увидел воду, что момент настал? Увидеть — значит поверить? Мария раньше него узрела подходящий момент. Порой тренер уверен, что игрок дорос до команды, даже если тот сомневается. В жизни случается, что кто-то требует, убеждает, принуждает или обманом склоняет сделать выбор, к которому мы, как нам казалось, не готовы. Конечно, мы уже были готовы, просто не знали этого. Или подходящий момент наступил под влиянием мудрых и заботливых людей. Отсюда понятно, какое отношение окружающие имеют к нашему подходящему моменту. Иногда наши союзники звонят в колокола.

2. «И искали схватить Его, но никто не наложил на Него руки, потому что еще не пришел час Его» (Евангелие от Иоанна, 7:30).

3. «Сии слова говорил Иисус у сокровищницы, когда учил в храме; и никто не взял Его, потому что еще не пришел час Его» (Евангелие от Иоанна, 8:20).

---

* Пер. М. Кузьмина.

Здесь в обеих цитатах мы видим защитную силу подходящего момента. Враги не могли схватить Иисуса, пока не настал его час, то есть пока он не был готов к смерти.

Это архетип героя, ускользающего от своих преследователей. Очевидно, что герой командует парадом. Его поймают только тогда, когда он будет готов уйти со сцены. То же самое мы видим в приключениях Робин Гуда. Он оказался в тюрьме, потому что его час настал. Здесь тоже спасительницей выступает женщина — дева Мэриан. Она создает час (подходящий момент) освобождения. Она готовит Робин Гуда к новым невероятным приключениям.

4. «Душа Моя теперь возмутилась; и что Мне сказать? Отче! Избавь Меня от часа сего! Но на сей час Я и пришел» (Евангелие от Иоанна, 12:27).

5. «Перед праздником Пасхи Иисус, зная, что пришел час Его перейти от мира сего к Отцу, явил делом, что, возлюбив Своих сущих в мире, до конца возлюбил их» (Евангелие от Иоанна, 13:1).

   Герой-спаситель согласен со своим призванием — быть распятым ради других. Он готов к страданиям, которые принесет казнь. Иисус не просит избавить его от судьбы (отменить подходящий момент). Он с готовностью принимает свою участь и идет прямо к ней, демонстрируя

«любовь к судьбе»; как выразился Ницше, принятие опыта без отрицания и избегания. В этом суть доверия вселенной и высшим силам.

Между принятием боли и желанием ее избежать есть противоречие. В этой книге мы рассматриваем, как оставить боль позади и жить дальше. Иисус получил возможность взрастить дух, приняв на себя страдания ради спасения других, незнакомых людей. Покрытые ранами прошлого, мы идем по пути своего предназначения. Страдание призывает: «Что же тогда неумолимо склоняет выбор в пользу необыкновенного? Это то, что зовется предназначением; некий иррациональный фактор, который фатально толкает к эмансипации от стада с его проторенными путями. Настоящая личность всегда имеет предназначение и верит в него» (Карл Юнг «Становление личности»).

6. «Иисус же сказал им в ответ: пришел час прославиться Сыну Человеческому» (Евангелие от Иоанна, 12:23).

7. «После сих слов Иисус возвел очи Свои на небо и сказал: Отче! Пришел час, прославь Сына Твоего, да и Сын Твой прославит Тебя» (Евангелие от Иоанна, 17:1).

Героический путь пролегает через страдание к святости. В агонии мы открываем внутри себя

святой Грааль — трансцендентность и Бога. Пора признать, что мы больше, чем тело, разум и эго. Из нас исходит божественный свет. Он зажигается, когда мы начинаем ценить каждый час своей жизни.

Каждый из нас, как Иисус, читал главы своей жизни. Одни были приятные, другие не очень, но все нужны, чтобы рассказать и показать свою историю. Осознать свою божественную природу и судьбу — не высокомерие. Все нас к этому вело. Жанна Д'Арк на суде сказала: «Я не боюсь. Я была рождена для этого».

Всему свое время, и время всякой вещи под небом.

Екклесиаст (3:1)

ЭПИЛОГ

ЧТО ДАЛЬШЕ?

В книге я затронул три темы: почему мы слишком долго остаемся в бесперспективных отношениях; почему слишком рано уходим, хотя еще можно все наладить; что заставляет нас делать так, а не иначе. Эти сложные вопросы периодически встают перед нами, и не только в личной сфере, но и в любой другой.

Предлагаю вам три духовные практики: отпустить и жить дальше, если ничего не изменится к лучшему; оставаться достаточно долго, чтобы привлечь положительные перемены; подготовиться к подходящему моменту.

ПРАКТИКА ДВУХ ВДОХОВ: ОТПУСТИТЬ И ЖИТЬ ДАЛЬШЕ

Вдыхайте, слегка откидывая голову назад, и говорите или думайте: «От…»

Выдыхайте, слегка наклоняя голову вперед, и говорите или думайте: «…пустить».

Далее следует естественная пауза в дыхании, в это время расслабьтесь.

Вдыхайте, слегка откидывая голову назад, и говорите или думайте: «Жить…»

Выдыхайте, слегка наклоняя голову вперед, и говорите или думайте: «…дальше».

Повторите три раза или больше, если хотите.

Откидывая голову назад, вы как бы впускаете в себя что-то, даете ему пройти насквозь. Вы соглашаетесь с этим, позволяете ему быть.

Наклоняя голову вперед, вы разрешаете себе отпустить и жить дальше. Это своего рода поклон Будде — внутренней просветленной истине — или любой божественной силе.

Суть практики состоит в том, чтобы отпустить то, что было, и принять то, что будет. Находясь в настоящем, вы с готовностью и божьей помощью движетесь из прошлого в будущее.

ОСТАТЬСЯ, ЕСЛИ ЕСТЬ НАДЕЖДА НА УСПЕХ

Найдите спокойное место на природе, где можно посидеть двадцать минут или больше. У созерцания есть пять аспектов: уединение, тишина, безмятежность, податливость, неподвижность.

Уединение с целью созерцания не изоляция, а одинокое присутствие с ощущением связи со всеми живущими. На самом деле мы не бываем одиноки во время медитации, с нами все, кто тоже медитирует или страдает.

Тишина — это отсутствие слов, мыслей и понятий. Но тишина природы не беззвучна. Мы пропускаем

ее звуки через себя, не вслушиваясь и не избегая их. В этом смысле тишина тождественна отпусканию.

Безмятежность — это внутреннее умиротворение. Волнения и заботы уходят на задний план, а вы остаетесь здесь, в контакте с землей. Мы сидим неподвижно, осознавая кипящую вокруг жизнь. Мы безмятежны.

Податливость — это принятие положения вещей, оно открывает доступ к внешним и внутренним источникам. Мы не сопротивляемся переменам.

Мы свободны и расслаблены сердцем, умом и телом. Сквозь нас проходит свет.

Неподвижность — это полное присутствие в настоящем моменте как есть, без тяги что-либо выяснять. Мы верим, что, оставаясь, раскроемся и вдруг увидим, что ждет нас впереди. Оно придет само изнутри или снаружи и позовет. Генри Дэвид Торо писал: «Нужно достаточно долго сидеть неподвижно на красивой лесной поляне, чтобы обитатели леса начали поочередно выходить к вам».

ПОДГОТОВКА

Мы синхронизируемся с вселенной и готовы слушать и смотреть на происходящее в настоящем. Для этого надо учиться благодарности.

Мы вспоминаем главы своей жизни с основными событиями и действующими лицами. Мы описываем все это в дневнике.

Мы читаем записи, пытаясь понять, чем руководствовались в своих решениях. Например, хотели найти

того, кто о нас позаботится, или смысл жизни, пытались удовлетворить давнюю потребность из детства, держались за что-то или избегали чего-то, играли роль, оправдывали чужие ожидания, желали обрести истинное «я».

Найдя общий мотив всех жизненных глав, обратим внимание на три темы: когда мы оставались слишком долго, когда уходили слишком рано, когда упускали подходящий момент. Все это — нить вашей жизни.

Не судите себя ни за что. Мы не будем никого обвинять и тратить время на сожаления. Мы посмотрим, чему нас научил жизненный опыт. Что ни делается — все к лучшему. За все хорошее надо благодарить. Мы благодарны за то, чему научились, оставаясь слишком долго или уходя слишком рано.

Мы благодарны за подходящий момент и за свою готовность или ее отсутствие. Теперь мы видим, что все взаимосвязано, и за это тоже благодарны.

Каждое событие, каждый человек в нашей истории важны, даже необходимы, чтобы мы поняли, что происходит сейчас в нашей жизни и отношениях.

Мы верим, что сможем изменить все, что готово к изменениям.

Мы верим, что сохраним то, что сможем улучшить.

Мы верим, что не упустим подходящий момент, когда вселенная подаст нам знак.

Время — это вечное, непреходящее «сейчас». И вы принимаете его всем существом.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРОШЕДШЕЕ СОВЕРШЕННОЕ И НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

Забавная история

Из таких сказок, как «Золушка», «Белоснежка» и «Спящая красавица», легко сделать вывод, что ожидание и ничегонеделание приведут к желаемому результату. По сути, нам внушили, что нельзя уходить из бесперспективной ситуации. Якобы кто-нибудь придет и спасет, если ждать достаточно долго. И конечно же, спаситель — «он», а жертва — «она». Предлагаю вам сказку на новый лад.

Вечером накануне своего сорокалетия королева Белоснежка вышла из подвальной лаборатории мачехи с закрывающимися от усталости глазами. Она весь день трудилась над новым зельем, которое должно положить конец волокитству короля Неотразимого.

Вскоре после женитьбы король взял привычку надолго уезжать, не говоря куда. Обычно на месяц, но иногда дольше, а однажды его не было полгода. Он не проводил с женой больше трех месяцев кряду! Когда

Белоснежка его расспрашивала, он отвечал уклончиво: «Ездил в отдаленные территории, встречался с управляющими, продавал кое-какие владения» или: «Мотался в дальние дали за особенным подарком на твой юбилей».

«Будет тебе особенный подарок», — думала Белоснежка, взбираясь по бесконечной каменной лестнице в свои покои. Сегодня на торжественном банкете он поднимет за нее бокал с приготовленным зельем. Она подмешала туда сорочий язык, крысиную кровь, лисью шерсть и помет летучей мыши. Вот тогда он, как сорока, застрекочет, расскажет, куда шнырял крысой и как хитрил лисой, скрывая свои похождения. А потом станет порядочным муженьком и забудет, как нос из дома высунуть.

Раньше Белоснежка и подумать не могла, что муж ей изменяет: она всегда была легковерной. И мачехе она всегда верила, когда та покрывала свои злодеяния, пока яблоко мести не оборвало ее жизнь. Белоснежка доверяла мужу и не слушала свою интуицию. Так она и жила в патовой ситуации, не в силах ни признать происходящее, ни изменить.

Конечно, изоляция и одиночество сыграли свою роль. Ей помогали семь гномов, но теперь остался только один Ворчун, с которым, как Белоснежка уже давно знала, не стоило откровенничать. Он начал бы ее стыдить и распекать за сомнения в таком чудесном супруге, который оживил ее и подарил ей счастливую жизнь. Несмотря на это, Белоснежка до сих пор любила и ценила своего ворчливого друга.

Когда король возвращался в замок после долгого отсутствия, королева поначалу рылась в его седельных мешках, чемоданах и поясных сумках, пытаясь выяснить, где он был и особенно — с кем, одновременно надеясь убедиться в ошибочности своих подозрений. Ей хотелось знать и в то же время не знать. Как бы там ни было, она ни разу не обнаружила неопровержимых доказательств измены, как ни старалась.

За все эти годы Белоснежка нашла лишь одну необычную вещь: однажды из складок мужниной пижамы выпал один стручок зеленого горошка. «Да уж, нигде ему так чисто не постирают белье, как дома», — буркнула она и забыла о происшествии.

Король Неотразимый тем временем, не ведая, что в голову его доверчивой жены закрались сомнения, поднялся с низкого ложа одной из фрейлин. Она показалась королю довольно пресной, завтра он не вспомнит ее имени, даже если спросил его сегодня. Его распирало самодовольство оттого, что он наконец переспал со всеми восемью фрейлинами и ни разу не попался. Он всегда был обаятельным, сладкоречивым и любезным, женщины легко в него влюблялись. Его победы (если можно так выразиться, поскольку женщины сдавались сами) были разнообразными и многочисленными. Он не хотел провести всю жизнь с одной дамой сердца, ему нужно было много женщин, он жаждал быть мечтой всех дев.

В медовый месяц Белоснежка сварливо спросила его, где он так долго шатался, вместо того чтобы

побыстрее вернуть ее поцелуем к жизни. Территории, управляющие, владения — все что угодно, лишь бы она не узнала о нескольких месяцах страсти, проведенных в объятиях Рапунцель! Неотразимый думал: «Зачем обижать невинную Белоснежку? Зачем лишать себя беззаботной жизни, вина, женщин и лжи? Ведь я всегда возвращаюсь к ней, разве ей этого мало?» Он ухмыльнулся, вспомнив про розыгрыш: каждый год на день рождения он вручал Белоснежке сувенир из своих похождений в качестве подарка! Он делал это по двум причинам. Во-первых, забирая у любовниц ценные для них вещи, чтобы отдать жене, он их тем самым предавал. Во-вторых, он очищал свою совесть, в некотором смысле признаваясь Белоснежке, что он Неотразимый не только для нее. Таким образом он признавал свою неверность. Недоуменное молчание в ответ он воспринимал как негласное одобрение! Сегодня он, как обычно, оставит подарок под дверью.

Утром, когда Белоснежка отворила эту дверь, все фрейлины (кроме одной) дружно выразили озабоченность опухшими глазами и смятой прической ее величества. Они засуетились, напоминая ей, как важно хорошо выглядеть во время процессии из замка в Собор Снежной Леди, где уже через час архиепископ начнет торжественную мессу в честь дня ее рождения. Белоснежка представила длинную церемонию, лесть заискивающих священнослужителей, благочестивые поклоны мужа. Царственно хлопнув в ладоши, королева выгнала фрейлин из покоев и приказала: «Скажите

всем, что я не буду присутствовать на службе и чтобы меня не беспокоили до вечернего банкета!» — и закрыла дверь.

Вздохнув с усталостью и облегчением, Белоснежка посмотрела на комод из кедра и стекла — свадебный подарок гномов. Там хранились подарки короля Неотразимого к дням ее рождения. Они всегда казались ей странными: мягкий матрас, хрустальные туфельки (надетые лишь раз), смятая шелковая подушка, соломенная корзина из золота, золотой шарик, необъяснимо пахнущий лягушкой. Сегодня ее ждал еще один подарок, но ей слишком хотелось спать, чтобы об этом думать. Она легла на кровать, где король Неотразимый нечасто навещал ее. С печалью в сердце и состраданием к ним обоим Белоснежка погрузилась в дрему. Ей вспомнилось стихотворение матери, сочиненное перед рождением дочери. Белоснежка давным-давно нашла его на дне старого сундука и выучила наизусть.

Я знаю и не знаю.
Я верю и не верю.
Я снегом тьму заполню.
Мне не уйти, наверно.
Снегом, снегом замело,
Все вокруг белым-бело.

Есть у меня догадки,
Но нету подтверждений.
И что мне остается?

Пусть будет полуправда.
Снегом, снегом замело,
Все вокруг белым-бело.

Птица, ты знаешь путь
В летний света храм,
Прилетай за мной,
Возьми меня с собой!
Мы улетим отсюда
К свету и чуду!

Вскоре Белоснежка провалилась в забытье на парчовых покрывалах. Ей снилось, что она смотрит в старое зеркало. Но видит не свое отражение, а своей мачехи! Потом она с удивлением заметила на ее лице слезы. Мачеха смотрела на нее с добротой: «Не бойся, дитя мое. Я знаю, что ты чувствуешь, как ты страдаешь. Мне было очень одиноко в этом доме, когда твой отец уезжал за границу. Я тоже боялась узнать про его похождения. Мне хотелось, чтобы он любил только меня одну. Поэтому не пожелала терпеть соперниц под одной крышей. Я пыталась убить тебя и всех, кого он любил. Никого, кроме меня, не осталось. Ревность к тебе затмила мой разум, и я не понимала, что ему всегда будет мало одной меня. Достаточно мужественный, чтобы завоевать сотни женщин, но ему не хватило мужества ограничиться одной! Этот замок — место для женщин, которые не хотят знать правду о своем браке и от этого становятся черствыми и язвительными.

Теперь ты — королева замка!» Образ мачехи начал развеиваться, и Белоснежка услышала ее шепот: «В этом зеркале остался один волшебный ответ. Спрашивай, дочь моя, и запомни меня, мои горести и все, что я для тебя сделала».

В зеркале больше не было ничего, кроме лица Белоснежки с преждевременными морщинами. В голове у нее возник вопрос: «К кому я могу обратиться?» Зеркало померкло, затем засветилось неземным светом и ответило: в нем появилась маленькая Белоснежка в возрасте, когда она еще не могла выговорить «неотразимый», а ее заливистый смех звенел на радость матери. Она всегда мечтала о такой маленькой принцессе с белоснежным личиком, розовыми губками и волосами цвета черного дерева.

Белоснежка смотрела на себя и на все, что утратила. Она ощутила, как что-то застывшее внутри растворяется в слезах, — ее накрыло так давно необходимое ей горе. Белоснежка проснулась со слезами на глазах и с осознанием: «Он никогда не даст мне того, чего я хочу и в чем нуждаюсь, и я сама не смогу дать себе это, пока жду этого от него. Когда-то он пробудил меня к жизни, теперь это моя задача».

Все сливки общества собрались за праздничным столом замка, чтобы поздравить ее величество Белоснежку, свою дорогую сказочную принцессу. Приглашенный из Англии поэт развлекал почтенную публику сладкозвучными виршами. Но предмет всеобщего восхищения отсутствовал: Белоснежка не явилась на ужин.

Обеспокоенный слуга сообщил королю, что лошадь королевы пропала, и тот поспешил прочь из-за богато накрытого стола, из зала, освещенного свечами. Уходя, он услышал строку: «Паломников бессчетных вереницы…»

Неотразимый вбежал в покои королевы, но увидел только разбитую бутылочку с зельем возле очага и обертку от подарка на туалетном столике. Он обескураженно сел на кровать и загрустил. Еще ни одна женщина его не бросала, и он не мог поверить, что это произошло, тем более что жена ушла без гроша.

Куда она пойдет? Неотразимый взял подарочную коробку и обнаружил, что она пуста. Дюжины золотых яиц от волшебной гусыни нового друга Джека Белоснежке хватит на долгую безбедную жизнь!

ОБ АВТОРЕ

Дэвид Ричо — доктор философии, психотерапевт, писатель и ведущий семинаров. Учился, в числе прочих учебных заведений, в Институте Эсален и буддийском центре «Спирит-рок». Живет в Санта-Барбаре и Сан-Франциско, Калифорния. В своей работе Ричо объединяет психологические методы и духовные практики.

Подробнее о книгах, лекциях и событиях — на www.davidricho.com.

Научно-популярное издание
Психологический тренинг

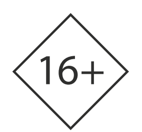
Ричо Дэвид

Триггер к переменам
Что делать, когда нет сил терпеть

Руководитель редакционной группы *Светлана Мотылькова*
Ответственный редактор *Наталья Довнар*
Литературный редактор *Екатерина Закомурная*
Арт-директор *Алексей Богомолов*
Дизайн обложки *Наталья Савиных*
Верстка *Елена Бреге*
Корректоры *Елена Сухова, Наталья Воробьева*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
123104, Россия, г. Москва, Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2

mann-ivanov-ferber.ru
vk.com/mifbooks



Уйти или остаться? Этот вопрос периодически встает перед нами не только в личной сфере, но и в любой другой. Хорошо, если ответ уже созрел, а если нет? Точно ли ситуация зашла в тупик или еще можно все наладить? И главное: как понять, что пришло время действовать?

Дэвид Ричо объясняет, как почувствовать подходящий момент и сделать осознанный выбор. Его советы помогут выбраться из ловушек страха, самообмана, мести и зависимости. Он подробно и понятно рассказывает, как прекратить и отпустить изжившие себя отношения и привлечь положительные перемены. Сочетание когнитивно-поведенческого подхода и буддистских практик делает предложенные им рекомендации и упражнения особенно бережными и глубокими.

Эта книга для вас, если вы хотите:

— объективно и спокойно разобраться в происходящем с вами;

— понять себя — чувства, мотивы, интересы и потребности;

— получить поддержку в запутанной ситуации;

— расстаться с тем, что уже не исправить;

— сохранить то, что можно улучшить;

— претворять свои решения в жизнь твердо и с уважением к себе.



МИФ mann-ivanov-ferber.ru @mifbooks